不可不知的1000个职场常识

COAY Books

目录
Content

- 六、职场政治（1）
- 六、职场政治（2）
- 六、职场政治（3）
- 六、职场政治（4）
- 七、人际关系（1）
- 七、人际关系（2）
- 七、人际关系（3）
- 九、职场心态（1）
- 九、职场心态（2）
- 十一、成功晋升（1）
- 十一、成功晋升（2）
- 十二、离职与跳槽（1）
- 十二、离职与跳槽（2）
- 十二、离职与跳槽（3）
- 十三、职场健康（1）
- 十三、职场健康（2）
- 十三、职场健康（3）
- 十三、职场健康（4）
- 十三、职场健康（5）
- 十六、职场保障（1）
- 十六、职场保障（2）
- 十七、法律维权
- 十九、你不可不知的职业禁忌（1）
- 十九、你不可不知的职业禁忌（2）
- 十九、你不可不知的职业禁忌（3）

六、职场政治（1）

279 遇事不要苛求

陈明与方芳都被选入公司优秀员工候选人，最后，方芳被确定为本季度的优秀员工，这令陈明很是不满。他认为方芳平时工作表现一般，竟然被选为优秀员工，其理由只有一个，那就是因为她的舅舅是该集团分公司的经理。

凡事一味追求公平往往不会有好结果，“追求真理”的正义使者也容易遭人嫌，有时候，你所知道的表象，未必能成为申诉的证据或理由，对此你大可不必愤愤不平，等你深入了解公司的运作文化，慢慢熟悉上司的行事风格，可能也就能够见惯不怪了。

与白纸黑字、公众认可的显规则不同，潜规则恰如摆不上桌面的小菜，从不会大鸣大放地写在告示板上，却需要你明心亮眼地默默参透。

280 不要向同事借钱

一种叫做“同事”的人际关系，阻碍了职场里的资金往来。是的，谁让这年头时兴本末倒置，欠账的是爷，赊账的是孙子呢。

“同事”是以挣钱和事业为目的走到一起的革命战友，虽然比陌生人多一份熟悉，但终究不像朋友有着互相帮衬的道义，若离开了办公室这一亩三分地，还不是各自散去奔东西。因此，如果不想和同事的关系错位或变味，就最好不要向同事借钱。

显规则告诉我们同事之间要互相帮助、团结友爱，而潜规则却说不是谁都可以当成借钱人。

向同事借钱要慎重，同时也要避免借钱给同事，尤其是金额较大时。

281 言谈莫论人

办公室里，不少女同事都彼此心怀怨恨，因为这些女同事们总爱在背后说别人，也会听到别人说自己的事情。里克是这个办公室唯一

的男性，也是办公室里最受欢迎的人，因为他从来不在背后说别人。

都说言多必失，当然，言少也不一定没有失误，若是在错误的时间、错误的地点和错误的对象说了一句涉及到具体人事的大实话，其后果真的堪比失言。

显规则告诉我们“言及莫论人非”，潜规则将其深化为“言及莫论人”，因为少了一个“非”字，自然就少了失言的机会。

282 让上司赏识你

不论你承认不承认，那些表现出色，从不出事，也不需要上司来指点的人，未必能得到重用和认可，甚至上司可能并不喜欢，因为面对你的完美，他无法发挥他的指导，也无法显示他的才干，那么你也就不会和进步或改正什么的词挂钩。这时候，完美就是你的缺点。反而那些大错不犯小错不断，又喜欢和上司接近的人却容易获得更多的机会，因为他给上司预留了发挥的空间，这让上司很有成就感，即使日后升了职也会被骄傲地冠名为“是我培养出来的”。

有时候，要学会满足一下上司的虚荣心，这也算剑走偏锋的一招。

我们升职加薪需要自己努力工作靠真实才干获得，不过做事也要多请示上司，功劳要想着分给上司一半，不要埋没上司的支持和指导。

283 勿得罪公司的闲人

小华经过几轮面试才进入这家公司，她以为这是一家严格的公司，至少公司里肯定不会有“闲”人，可她很快发现米星就是个啥也不做、还工资不低的人。有一次，二人同去领办公用品，只剩下一个公文袋，人事MM将这唯一的公文袋给了米星。后来，人事MM给小华说了其中的玄机，米星的亲戚是公司的大客户，很多生意是靠米星的关系才拉过来的。

如果你看到公司中有懒散之人，你可以稍稍动动脑筋：上司肯定不是傻瓜，绝不会平白无故地让人白领工资，那些看似游手好闲的平

庸同事，说不定正担当着救火队员的任务，在关键时刻，上司还需要他们往前冲呢。因此，千万别和他们过不去，事实上你也得罪不起。

努力敬业的同事值得尊重和学习，而“努力”与“敬业”的外延，就是懒散悠闲的同事也不能得罪。

286 要有敏锐的“嗅觉”

在职场，你需要保持“狗”一样灵敏的嗅觉。

吴天在游戏软件开发行业一直保持旺盛的势头，原因是他不仅注重游戏软件开发本身，还深谙“嗅觉”之道。他说，“人犯的最大错误，是不知不觉。你必须时刻提高警惕。这是一个科技资讯时代，原来是十年一个代沟，可是现在一年就是一个代沟了。越来越密集的代沟，让人一不留神，就被淘汰了。”

天才少有，我们需要做一个敏锐的人，如果你不够敏锐，在职场的风云变幻中，很可能随时要卷铺盖走人。

288 莫做稚嫩的职场人

莲是一个非常坚持原则的人，在职场上她以为只要工作做的出色，就会出人头地，芝麻开花节节高。因此，她有意远离政治旋涡，也不“同流合污”，保持“中立国”的独立地位。然而，“树欲静而风不止”，很不幸每次最先出局的总是她，加薪、升职也总是遥遥无期。

其实，上司和下属都是“看人下菜”的，如果你总是一副洁身自好、独来独往的姿态，即使你的工作再出色、业绩再高?也很难赢得上司的赏识。

如果你太稚嫩，压根不具备走江湖的本事，连同事都罩不住怎么可能成为上司的左右手呢？上司怎么会放心委以重任呢？

六、职场政治（2）

290 办公室生存靠智慧

上班族应看清一个事实，在办公室里进行政治行为是常态，若没有政治活动才奇怪，那些闭上眼睛假装没有办公室政治存在的人，无异于过马路却不看红绿灯，或是台风来袭时却不注意大雨及土石流的消息一样的危险。

办公室环境既然是由人所组成的，每个个体的行为，难免都会影响到其他人的想法、整体的气氛、工作的进程，想在职场发光发热，除了具备才华，更重要的还有性格、情商（EQ）、社交等许多看不见的能力。

才华及专业能力，在你初为职场新鲜人的时候，可以为你的竞争力加分，当你正式成为工作竞技场上的战士，真正能让你存活下来的能力其实是：智能。办公室政治考验的就是上班族的应变能力、协调能力等智能。

每个企业都有资源有限的难处，而且难免有分配不均的问题，利用一些手段来增加个人的竞争优势，不足为奇。

每家公司都有两种组织结构：正式的组织结构是可以用图表呈现的，而非正式的组织结构就是人际关系。

291 耳听八方才显能

很多人天真地相信，只要自己专业过人，工作脚踏实地，又不惹事生非，总有一天上司会注意到我这块璞玉，可最后结果往往事与愿违，因为专业不是升迁的唯一指标，躲在计算机后面，不与同事交流，不会让你成为上司、管理者。

还有些人说，办公室政治是高层才有的勾心斗角，与我们这种基层的员工八竿子打不着关系，事实上，管理阶层有管理阶层的政治学，基层员工也有基层员工的政治考题。

组织既然是人的组合，每个人都有自己的优先级和利害关系，假如学不会如何协调人与人之间的关系，也就别痴心妄想平步青云。

上班族应认清办公室政治没有旁观者的现实，这是一场你不下场参赛就会自动被判出局的游戏。妄想独善其身的人，下场可能是被大家遗忘，甚至哪一天你就得卷铺盖走路。

这也不是鼓吹上班族在办公室里兴风作浪、每役必与，你可以不必下场打混战，但却必须保持消息灵通，随机应变。

292 负责任而不背黑锅

职场上一定会有劳逸不均的现象，你也不能保证自己在工作上从不犯错，这时责任的归属常会造成同事间的摩擦和不愉快，假如错在自己，良好的态度可以弥补一切过失，但千万别急着把责任往别人身上推，当你说都是他人的错时，别忘了伸出去的只有食指，而另外四指却指向自己，最糟的莫过于自己犯了错还企图掩盖事实，撒一个谎，得用一百个谎来圆第一个谎，谁有把握每一个谎言都能编织得天衣无缝呢？

有时帮上司背黑锅，也不失为以退为进的方法，可这黑锅怎么背？帮谁背？都是学问，黑锅背得好，哪天上司翻身，你也跟着鸡犬升天；要是遇人不淑，碰到黑心的上司，要不就认栽赶快走人，要不只能无语问苍天了。

遇事不要推托卸责，脚底抹油。

要在适当时候勇于承担责任，展现解决问题的诚意。

人不可能不犯错，你的上司也知道这件事，某些时候，勇于承认错误反而会给同事、主管留下深刻印象，建立负责任的形象。

认错也要适可而止，若不分青红皂白乱认一通，恐怕变成黑锅大王，成了办公室里的小可怜。

294 职场切莫树敌

同一个办公室里有年龄、条件相仿的同事实在是件很讨厌的事，可能都会把你们两个人拿来比较，本来没有心结的慢慢也会感染不自

然的情绪。

其实办公室里同事间本来就是既合作又竞争的关系，若换个角度想，以健康心态看待竞争关系，当同事能力愈来愈强，就等于是在无形中促使你提升实力。

器量狭小、排挤同事的人，一定也会遭到其他人的排挤；如果把同事当作阻挡前途的障碍，一定难以在办公室里立足。对于在办公室里跟自己有竞争关系的人，不妨试着去赞美他，或是请他帮一个小忙，往往可以神奇地化解彼此之间的敌意，在职场上，减少一个敌人的价值胜过增加一个朋友。

排挤人者，人恒排挤之。

更积极的态度应该是，将能量放在挑战更高的目标上，真正的敌人永远等在你视线以外的地方伏击，为何不把在内部竞争的力气省下来向外发展?

295 不要流露你的野心

人人都想出头，但在办公室里若过分显露自己对事业或职位的野心，无疑是公然挑衅同事、上司，使同事对你提高戒心，就是上司也会担心你是不是暗中觊觎他的高位，对你百般提防，甚至把你架空、外调。

树大招风，企图心强烈是好事，野心可以有，但不可露。若事事强出头、求表现，反而会招致异样眼光，你可能会不解，表现积极难道有错?

基本上，积极是值得鼓励的工作态度，但应该表现在分内的工作上，如果积极到过界，抢了别人的工作，就会让别人觉得在公司的地位受到威胁，甚至?眼较小的人还会暗中扯你后腿、耍些小动作阻挠你的工作进行。

野心人人有，不过升官的事一向是僧多粥少。最好的方式是称职地做好份内之事，保持卓越的表现，但尽量维持低姿态，不要给别人威胁感，能人能在做大事上，而不在大话上。

切忌夸夸其言，四处放话，最好高表现，低姿态。

296 不要越级表现

如果你有个看起来能力不怎么样的上司，非但不能帮助你在事业上成长，还卡住你的升迁之路，实在叫人急得跳脚。如果他感觉到你是他潜在的敌人，恐怕还要处处跟你作对。沉不住气或一心力求表现的人，若自恃才高，可能会想越过上司直接跟上司接触，在西方国家这样的行为并不少见，或许还被鼓励称许，但在中国，可是犯了兵家大忌。

你越级向上司提出自己的企划构想，以为上司会对你的勇气和才气另眼相看，殊不知这么一来，不仅得罪上司，同事不齿，上司还觉得你企划构想也不怎么样，落得里外不是人。

有些角色是只有坐在某个椅子上的人才能扮演的。

有些决策，是只有具备一定身份的人才能决定的。

有些场合，只有某个阶级的人才能领风骚，若想越级表现，恐怕只会适得其反，还不如将自己在组织里所应扮演的角色，做到恰如其分，等待属于自己的灯光亮起。

297 如何应对“份外”的工作

当上司交代你不属于份内的工作时，通常有两种情况，一是他认同你的能力，给你超越职位的挑战；而另一种则是他假公济私，把你当小妹使唤，要你帮他处理私人的事。

理想的状况是，你做了份外的事，而且表现得很好，将来可得到应得的回馈，如新的职位或新的工作机会，或者你私底下帮了上司的忙，将来他会还你一个人情。然而，事情也有可能发展不如想象的那般美好，比如你接下了额外的工作，以为会就此获得上司赏识，而结果上司却是抱着不用白不用的心态，或是把你当成免费的菲佣。

有一种情况，是即使没有报酬你也应该去争取的份外工作，那就是当你想要争取某个职位，却没有相关背景或任何优势的时候。

私底下帮忙，只能偶而为之，而且要让对方清楚知道你是卖他一个人情，不能养大他的胃口。

在该拒绝时，还是要明白说不，当对方知道你的分寸底线何在，自然就不会再三试探了。

298 宽容让职场少了硝烟

萧萧电脑上的设计方案被同事窃取了，她第一反应是愤怒，之后也开始冷静思考，这位同事为什么那样做，肯定有她的原因和想法，她真诚地尝试替同事设身处地想一想。“她一直是个有信誉的人，这一次，我想应该事出有因吧。”

于是，她理智地找到同事，证实事出确实有因。后来，这位同事对朋友们说，“当萧萧需要我时，我会献出一切。”

同在一个公司里，每个组织之间的关系就好像是个大家庭，成员中的兄弟姐妹，应该和和气气，团结一致。

如果发生什么不愉快的事，大家应开诚布公地解决，而不应将他人视为“敌人”，想尽办法敌视他。因为大家都为公司服务，一旦某个组织溃不成军时，其他组织也必将深受其害。

亲密是介于组织、主管和员工之间的一条看不见的线。有了亲密感，才会有信任、牺牲以及忠贞。

六、职场政治（3）

306 让上司了解你的贡献

由于绩效评估包含大量的主观判断的成分，因此，让上司和掌权的人了解你的贡献是很重要的。如果你幸运地承担了一项只要成功就会引起他人注意的工作，那就没有必要采取直接的措施来提高你的知名度。如果你的工作是不怎么引人注意的，或者由于你的特殊贡献是团队成就的一部分而不为人所了解，在这种情况下，不要对你的业绩喋喋不休，自以为劳苦功高，而应该通过其他手段引起他人的注意。

在例行的工作报告中突出自己的成就；

让满意的顾客向组织上级反映他们的意见；

在社交活动中引起人们的注意，主动参与专业交往活动。

与那些对你的成就评价较高的人建立良好的关系。

307 职场中认清你的位置

办公室就是一个大的团队，你在团队中，团队也有你，你成就了团队，团队也会成就你，而团队里的你应该怎么在团队里生存呢?

如果你是个还搞不清楚状况的新进员工，别急着建立自己的小团体或是加入别人的小圈圈，万一不小心犯了高层的大忌、踩了别人的地盘，甚至选错位置，那可就别想在办公室里混得下去。

先弄清楚公司里的党派生态，最好是跟每个同事都保持良好关系，尽量不要被贴上派系卷标，除非环境里朋党的强弱分明，那自然要选择西瓜偎大边啦。

认清团队的成功，就是个人的成功，个人对团队的贡献度愈高，那么在团队里的份量也愈重。

切记将功劳与荣耀归于团队的伙伴。

308 “拍马屁”也是能力

Lily最近很苦闷，由于工作关系，她们这个团队与上司接触的机会越来越多，其他的同事都趁着个机会向上司大献殷勤，可是她却认

为，只要把自己的工作做好就可以了，身边的好友却告诉她，和上司套套近乎是非常必要的，不然会影响到她在公司的位置。这令她觉得非常苦恼，难道要得到上司的认可，就一定需要拍上司的马屁吗?

其实，lily的苦恼是如何去平衡个人原则与组织原则之间的关系的问题，也就是职业成熟度中的原则的弹性。如果把握不好原则，在工作中很可能会因为个人原则与组织原则的冲突，从而影响工作状态及方法。

在上司身边的人一定是成长最快的人。学会适当地改变对上司的态度，创造一个和上司良好的沟通氛围，抓住机会，把它当成一个学习的良机，凭借自己的能力，令上司更加认可你。

上司会愿意把自己的经验拿出来和你分享，要知道有些财富是无形的，往往也是最有价值的。这些会帮助你快速地成长，非常有利于今后的职业之路。

310 避开“危险人物”

几乎每个组织都有一些地位不稳固的危险人物，他们的绩效和忠诚是值得怀疑的。和这些人要保持距离。事实上绩效考评有很大的主观因素在里边。如果和这些人走得太近，很有可能你的绩效就要受到影响。

这样一些办公室里不受欢迎的人，也是需要回避的“危险人物”。

当他们听到对别人有利的事情时心里就烦躁；为别人做点事情就想有所回报；看到别人升职或加薪时就难受；甚至自己工作做不好也会找借口把过错推卸到别人身上；还有的人就是一天到晚总在抱怨，明明自己尽心做好的事情，可偏偏就是管不住自己的嘴巴，一边干着还一边嘟囔……

对于这些人，你都需注意和他们保持适当的距离。

如果，你不幸属于上述人物，那么自然是被他人回避的对象！所以应该避免做这样的“危险人物”。

与“危险人物”保持距离，同时也要注意不能让他们对你产生敌意。

312 了解当权者的信息

政治活动的目的，是为了拥有及保障权利。因此，一到新的工作环境，你首先应该做的，是了解这个工作体系中真正掌握权力的人们。名单中除了拥有管理头衔的各级上司之外，有可能还包括一些职称不算响亮、却掌握特殊权力及资讯的“隐形掌权人士”，比如：总经理的特别助理、上司的配偶、上司的秘书、工作团队中的非正式领袖（大家尊敬的老大哥、老大姐们），甚至包括总机、总务人员等。

要多观察，多请教，你才能更深入地了解每个掌权者的个人资料，比如学历、家世背景、工作经验、在公司的升迁过程及重要贡献等等。

这些资料能帮助你了解公司所珍视的个人特质及人才升迁的依据，作为日后努力的参考。

这些资料还能为自己提供未来和这些对象良好互动的基础。

313 选好“乘凉的大树”

冷刚在公司里很是圆滑，他一心想往上爬，于是总是和两位一正一副的老总走得很近。他对这两位老总好似都不错，而两位老总也对他很亲热。然而，因利益的冲突，两位老总之间看不见的矛盾提到桌面上了，很不幸冷刚成为牺牲品。

大凡权力斗争，第一个倒霉的就是那些没?景的，并不是你得罪了谁，而是这样的人符合替罪羊的首要条件。牺牲了你一个，可令紧张局势会有所缓和，而且不会给双方带来任何后患。

俗话说“大树底下好乘凉”，你要选择属于自己的大树，但又不能同时在几棵大树下乘凉。要不然，他们之间有利益冲突或者关系不和，你必然是首当其冲的牺牲品。

在复杂的利益团体中，要小心自己的一举一动，避免成为各路矛盾的“替罪羊”。

选择适合自己的“大树”，保持良好的伙伴关系，晋升之路也就顺畅多了。

314 了解当权者的人脉

你应该试着从“面”的观点来解读办公室的政治势力，也就是了解所谓的派系。也许，总经理跟行销部门主管是大学同学，而你的上司则与财务主管有“瑜亮情结”，或C经理曾是D经理的手下败将，而某副理事则是董事长的远房亲戚等等。

在这个阶段，你一定要注意多听少评论，对听到的内容别随意做出负面议论。

了解当权者的关系网，有些关系网是万万不能碰触的。

不该出口的评论很可能令你在做好准备之前，就已陷入政治混乱当中了。

六、职场政治（4）

315 和权势人士搞好关系

与掌权者建立关系，有助于把有权势的人包括在你的阵营里。和那些有可能影响你的人建立关系，包括你的上级、同级或下级。他们能够给你提供通过正常渠道无法得到的重要信息。

另外，决策往往总是有利于那些有后台支持的人。强大的联盟可以在你需要的时候给你提供有力的支持。

也许你认为这样太势利了，然而现实就是如此，有时职场就是眷顾那些有关系者，你需要做好这样的准备。

除非你是不可多得的天才型员工，公司非得靠你才能活不可，否则，你多少得对掌权者以礼相待，维系良好关系。其实，即便是天才员工，以礼待人也该是起码的修养。

发展良好的关系，这并不意味着你要口是心非地乱拍马屁，因为那很容易适得其反。

323 职场政治远离情感

不要将道德和个人感情太多地带到公司政治里。玩政治的不需要这些。在与不相干的人之间交往，道德和情感都是必需的，而且是重要的；但在利益面前，道德和情感显得淡了许多。

公司政治的一些手段无所谓高尚与卑鄙，只是这些手段的动机和目的显示出这些手段在道义上的卑贱崇高来。

个人感情的介入只会影响政治斗争的结果，往往带来负效应。

328 拒绝人身攻击

在办公室政治中，你会生气。这很正常。有时，你会想教训某人，想给他点颜色看看。你只能如此想想，可千万别这么做。

人们往往会记住他们觉得丢脸或被侮辱的时刻。尽管你赢了这一次，还感觉非常好，但当有一天你需要这人的帮助时，你会付出代价的。俗话说：种瓜得瓜，种豆得豆。

想成为职场赢家，你必须建立一个你可以信赖的同盟。你一时的情绪爆发会让人反感并在以后为难你，这是必须避免的。

为了你的职业生涯，你也必须控制情绪，如今越来越多的公司会全方位考察一个人是否值得提升。

即使你是一个明星职员，如果其他经理或同事认为你很难共事，那么你的上司将不得不为你的升职打场艰难的战争。你必须避免让上司奖励你成为一件困难的事情。

332 远离错误的举止

有些举动绝对有害于你的职业化表现，请提醒自己千万别误踩这些职场地雷：

以轻视傲慢的态度对待你的上司。无论是私底下，或是在公开场合，对你的上司表现出傲慢轻视的态度，只会反过来伤害到自己。凡是打断上司的笑话，公开纠正他的错误，以及质疑他的决心等，都是标准的不智之举。

越级上报。有些企管专家认为越级报告是有效的“向上管理”策略。不过，多数证据显示，这样很可能会跟顶头上司结下梁子。因此，先行报告，得到上司的谅解后，再与高层主管沟通，这恐怕才是更正确的政治动作。

公开挑战公司的信仰。每个公司都有一些深信不疑的价值观及信念，假如你公开批评这些信念，很容易被贴上“不忠诚”的标识。

接受不属于你的功劳。无论怎么说，抢功就是不对。上司抢下属的功，会扼杀员工士气；抢同事的功，明摆着是树敌；而抢上司的功，则是找死。

随意“真情告白”。有些人一点话都藏不住，见到人就大吐苦水，要不就是背后批评，如此不挑对象的“真情告白”，只会令自己的形象受损，还可能因遇人不淑，而送给他人一个自己不适合这个岗位的理由。

335 同事和你抢功怎么办？

当你挖空心思想出一个好主意，或是你的勤奋工作为公司发展做出了极大贡献时，却有人试图把这份功劳归为己有。面对这种情况，你该如何办？

用短信澄清事实。写的信不能有任何坏的影响，短信内容一定不能让对方产生不快。写信的主要目的是要委婉地提醒一下对方，自己当初随便提出的想法，怎样演变到今天这个令人欣喜的样子。在短信的最后要建议进行一次面对面的讨论，这能让你有机会再次含蓄地加强一下你的真正意思：这主意是你想出来的。

夸赞对方，重申自己的作用。对同事独一无二的才能和见解大加赞赏，这种方法对职业女性来说特别需要。

退出争夺战。初看，这似乎不是一种方法，或者不能算是一种很好的方法。但对某些人来讲，这或许是最好的。你应该问一问你自己：究竟哪个更重要，是把这个想法付诸实施，还是独自拥有想出这个点子的名誉？

336 办公室不能说的秘密

同事是工作伙伴，不可能要求他们像父母兄弟姐妹一样包容和体谅你。在很多时候，同事之间应最好保持一种平等、礼貌的伙伴关系。你应该知道，在办公室里有些话不该说，有些事情也不该让别人知道。你应该首先弄清以下问题：

你的家庭背景是否会对你的工作产生较大的影响？

你同某些亲人或者朋友的关系是否不宜让别人知道？

你与上司的私交是否?成为公开的“秘密”？

你与公司上层的某些私人渊源一旦曝光，将给你带来障碍还是好处？

你的历史记录是否会影响他人对你道德品质的评价？

你的与众不同的思想是否会触动一些敏感的神经？

你的生活方式是否有些与传统相悖？

隐私本身也是一个相对而言的概念，同一件事情在一个环境中是无伤大雅的小事，可换一个环境则有可能非常敏感。

七、人际关系（1）

337 小心交浅言深者

刚到公司，可以透过闲谈与同事沟通，以拉近彼此之间的距离。不过，有这样一种人，刚认识你不久，便把自己的苦衷与委屈一古脑儿地向你倾诉。这类人乍看是令人感动的，可他可能也同样地向任何人倾诉，你在他心里其实并没有多大的份量。

路遥知马力，日久见人心。

有些朋友只是闲谈的对象，至于真心的倾诉需要交心之后方可。知心的朋友非一天两天的交往就结成。

避免深交，但需要与之沟通。

当你新进公司时，应当表现得友善大方，主动与人交际。比如：邀请同事共进午餐或晚餐，寻找机会请教工作上的问题，借此表达你愿意配合同事工作的善意。

338 警惕说人是非者

一般来说，爱道人是非者，必为是非人。这种人喜欢整天挖空心思探寻他人的隐私，抱怨这个同事不好、那个上司有外遇等等。长舌之人可能会挑拨你和同事间的交情，当你和同事真的发生不愉快时，他却隔岸观火、看热闹，甚至拍手称快。他也可能怂恿你和上司争吵。他让你去说上司的坏话，然而他却添油加醋地把这些话传到上司的耳朵里，如果上司没有明察，那时你在公司的日子就难过了。

惟恐天下不乱者不宜深交：有些人过分活跃，爱传播小道消息，制造紧张气氛。“公司要裁员”、“某某人得到上司的赏识”、“这个月奖金要发多少”、“公司的债务庞大”等等，弄得人心惶惶。如果有这种人对你说这些话，切记不可相信。

不要当头泼他冷水，只需敷衍：“噢。是真的吗？”

350 向竞争对手微笑

在我们的工作生活中，处处都有竞争对手。许多人对竞争者四处设防，更有甚者，还会在背后冷不妨地“插上一刀踩上一脚”。这种极端，只会拉大彼此间的隔膜，制造紧张气氛，对工作无疑是百害无益。

程是公关公司的客户经理，她年轻漂亮，人又聪明，在行业中颇有名气。最主要的是她擅长与人交往，无论是客户，同事，上司甚至是竞争对手，她都能在他们中间游刃有余地施展着“独门绝技”，让自己的工作顺着这些网络得到更大的发挥空间，程的高职场情商在这里起着重要的作用。

她说：无论对手如何使你难堪，千万别跟他较劲，轻轻地露齿微笑，先静下心干好手中的工作吧，说不定他仍在原地怨气，你已完成出色的业绩。

露齿一笑，既有大度开明的宽容风范，又有一个豁达的好心情，还担心败北吗？说不定对手早已在心里向你投降了。

在一个整体中，每个人的工作都很重要，任何人都有可爱的闪光之处。当你超越对手时，没必要蔑视人家，别人也在寻求上进；当人家在你上面时，你也不必存心添乱找茬，因为工作是大家团结一致努力的结果，“一个都不能少”。

353 不私自向上司争宠

如果公司有人喜好巴结上司，向上司争宠的话，肯定会让其他同事看不惯而影响同事之间的工作感情。不要在私下做一些见不得人的小动作，让同事怀疑你对友情的忠诚度，甚至还会怀疑你的人格有问题。

当同事因此对你有所怀疑，以后再和你相处时，就会下意识地提防你，因为他们会担心平常对上司的抱怨会被你出卖，借着献情报而爬上上司岗位。

一旦你被发现出卖了同事的话，那么你们之间的友情就会宣告完蛋，就连其他想和你交朋友的人都不敢靠近你了。

不私下向上司争宠，是确保同事之间友谊长久的方式之一。

如果真需要巴结上司的话，还是应尽量邀多人相约一起去巴结上司。

354 不做传音筒

如果小张在你面前说，小王和上司关系暧昧，而小王在你面前说，小张经常乱用人际关系，可你却把这些都在无意中告诉了她们，完了，天下大乱就因为你的行为让所有的人都见“君”如见虎。

办公室里与同事聊天是一种团结同事最直接的方法，有时候，你会突然发现自己身处颇为微妙的境界。对你未经训练的耳朵来说，他们似乎是在争论有关工作上的小事。但是，你知道这只是表面的现象，根本原因在于这两个人根本就彼此讨厌对方。

当两个或更多的彼此看不顺眼的人几乎就要起言语冲突时，你刚好就在“现场”。这时，你一定要克服你想插嘴的欲望，紧紧地闭上你的嘴。基本上，无论你说什么都将是错的，不是因为你缺乏解决方案或是社交技巧，而是因为没有人会在这时候喜欢裁判员。

在这个多变的人际关系的“化学世界”中，请等到酸碱完全中和时，再有所“动作”。

355 处事圆滑得清净

有没有这样的情形：办公室中王某看着李某生气，王某在你面前想寻求同情，你就义气用事以李某为敌。这样本不关你的事情，却自己惹得一身“骚”，和李某的关系也变得紧张起来。别傻了，这样做没人说你勇敢和有智慧。

？ 有时，人会有这样的冲动，你想要向别人展示你是如何地与他们的思路契合。然而，假如你真的与他们的思路相契合，那么你就该知道，他们多喜欢听自己说话。

从在沐浴时唱歌，到在你的答录机上留下一长串的讯息，再到在一个会议中，将同样一件事情用不同的方法讲五遍，人们似乎永远都不会厌倦自己。如果你足够聪明，你就该让他们一偿“夙愿”。要是你

需要让别人知道你仍然醒着，只要不时简单地发出“嗯”或“对”就可以了。你将会得到称赞——是个不只会听人说话，而且还了解别人的人，即使你压根儿就不是。

避开麻烦、困难以及窘境，别像个喜好挑战的参赛者一样参与到别人的生活中。

有时，对方只是需要倾诉，而不需要你来完成他的句子。

356 职场不需要恶作剧

在工作中你可能喜欢搞一些恶作剧来吓吓前台的小张，你喜欢挑拨老李和上司吵架，或是你喜欢耍同事们以此为乐，又或者你喜欢传播办公室的绯闻，你喜欢让每天生活新鲜刺激。可是，你想过别人对你的看法吗?

除非你正在海边，或是在一场球赛当中，要不然，你最好把“兴风作浪”给忘了。在海滨时，你可以冲浪；在球赛中，你可以当啦啦队；然而，在办公室，你将会被淹没在其中。虽然总是会有意外，但是并不需要冒着被呛水的危险去“游泳”。

世上没有不透风的墙。要记住，让一个人对你保持好的印象很难，但改变印象却很容易。

要知道，兴风作浪之人总是会给人留下坏名声，上司也在盯着你呢。

七、人际关系（2）

358 异性同事如何处

在办公室内，白领女性和男同事并肩共事，无疑也是一门公共关系学。那么，办公室女性怎样才能更好地与男同事相处呢？

收集公事情报。白领女性和男同事共事时，要仔细聆听他们的谈话，以便从中获得有价值的情报，为今后更好地工作得到有益的感悟。

积极沟通感情。白领女性也可以主动约男同事或主管出外喝茶，交换意见，但要言之有物，避免闲聊，这样可达到互相沟通感情的目的。

降低说笑音调。许多男同事对女性说笑时的尖锐声和娇嗔状，多有反感。因此，白领女性应时常对照自己是否有这样的不足，努力做到“有则改之，无则加勉”。

展现女性魅力。白领女性除了应让男同事和主管看见你理性、坚强的一面外，适时地展现出你温柔的一面，如每周一次带鲜花到办公室，插在人们易看见的地方，可给人留下美好形象。

359 远离牢骚和怨言

小雪在公司已有一段时间了，她性格开朗，和每个同事相处得都不错，喜欢发表意见；可是最近大家都不怎么回应她的意见了。因为，她每天都在抱怨公司是“好又多”，加量不加价——工作量增加，就是不增加工资，这让大家很是厌烦，不想再理会她。

不少人无论工作在什么环境中，总是怒气冲天、牢骚满腹，总是逢人就大倒苦水，尽管偶尔一些推心置腹的诉苦可以构筑出一点点办公室友情的假象，不过像祥林嫂般地唠叨不停会让周围的同事苦不堪言。也许你自己把发牢骚、倒苦水看作是与同事们真心交流的一种方式，不过过度的牢骚怨言，会让同事们感到既然你对目前工作如此不满，为何不跳槽，去另寻高就呢？

牢骚过多，会令同事对你产生厌烦，认为和你在一起找不到乐趣，时间长了，都不愿意和你交往了。

361 重视“元老”人物

李强在工作中能力很强，好表现，总是自视甚高，甚至不买那些老同事的账，弄得老同事很反感。

要知道，这些老同事毕竟根基深厚，有时，上司会在方方面面考虑他们的意见，很可能在关键时候令新人受挫。

那些比你先来的同事，相对来说会比你积累了更多的经验，有机会时我们应多聆听他们的见解，从他们的成败得失里寻找可以借鉴的地方，这样不仅可以帮助我们自己少走弯路，更会让他们感到我们对他们的尊重。

懂得适时谦虚，会令那些资历比你长，但其他方面比你弱一些的同事，因此而倍受感动。

懂得适时谦虚，对于那些能力强的同事，则会认为你善于进取，就会乐于关照并提携你。

364 学会适当“让利”

俗语说：“吃小亏占大便宜”，在公司与同事相处时，也应以此作为为人处世的态度。比如：公司里分东西不够时少分些，一些荣誉称号多让给即将退休的老同事，与其他人共同分享一笔奖金或是一项殊荣等等，这种豁达的处世态度无疑会赢得人们的好感，也会增添你的人格魅力，会带来更多的“回报”。

有一些人与同事的关系不好，就是是因为过于计较自己的利益，老是争求种种的“好处”，时间长了难免引起同事们的反感，无法得到大家的尊重，同时他们总在有意或无意之中伤害了同事，最后使自己变得孤立。

事实上，“利”未必就能给你带来多少好处，反而会弄得自己身心疲惫，并失去了良好的人际关系，可谓是得不偿失。

如果对那些细小的、不大影响自己前程的好处，就多一些谦让吧。

368 多向上司请示

聪明的下属善于在关键之处多向上司请示，以征求他的意见和看法，把上司的意志融入正专注的事情。而关键之处多请示是下属主动争取上司的好办法，也是下属做好工作的重要保证。

在关键的地方多请示，也能显示出你自己的水平，同时给了上司显示的机会；这会令上司加深你是可塑之材的信念。

关键处即为“关键事情”、“关键地方”、“关键时刻”、“关键原因”、“关键方式”。

关键处多请示也避免出大错的风险。

370 维护上司的尊严

上司的尊严不容侵犯、面子不容亵渎。在上司理亏时要给他留下台阶；当众纠正上司是万万不可的；上司的忌讳不要冲撞；消极地给上司保面子倒不如积极给上司争面子。我们需要注意上司的面子在几种情况下最容易受到伤害，必须多加注意：

上司至上的“规矩”受到侵犯。

上司出现失误或漏洞时，最害怕马上被下属批评纠正。

有些人对上司不满，尽管不当面发泄，却在背后乱嘀咕，有意诋毁上司的名誉，揭上司的家底，要知道“纸里藏不住火”，若是被上司知道，那后果可想而知了。

有些上司能力不强，最害怕下属看不起自己。

372 面对上司的批评

刘丽在公司工作认真，一直深得上司的喜欢；可有一次?由于生病了，在做一份报表时，数据出现了错误，而这份报表又相当重要，这令上司批评了她，说她怎么在关键时刻犯这样的错，刘丽对此耿耿于怀，总觉得很是委屈。

下属因为犯错而遭到上司的呵斥或批评时，不要觉得丢脸，更不能因此怀恨在心，而应端正心态，把上司的训斥视为对自己的培养与教育。

其实，上司只有重视某一下属的工作，才会找出其中的失误，也只有当上司对某一下属寄予厚望的时候，才会更多地去观察其缺点和不足之处。

因而，对其训斥在很大程度上就是一种关心与栽培。训斥也是为了不再犯错，是为了下次能做好，能不断进步。要做一个“受教”的下属，这样的态度会给上司留下良好的印象。

要把上司的斥骂当做一种鞭策自己的力量，同时在今后的工作中改正缺点、获得进步。

要记得：最没前途的人是可有可无的人，是会被上司忽视的人。

374 尊重你的上司

任何一个上司（包括部门主管、项目经理、管理代表），干到这个职位上，至少有某些过人处。他们丰富的工作经验和待人处世方略，都是值得我们学习借鉴的，我们应该尊重他们精彩的过去和骄人的业绩。

但每一个上司都不是完美的。因此，在工作中，唯命是从并无必要，但也应记住，给上司提意见只是本职工作中的一小部分，尽力完善、改进、迈向新的台阶才是最终目的。

要让上司心悦诚服地接纳你的观点，应在尊重的氛围里，有礼有节有分寸地磨合。

在提出质疑和意见前，一定要拿出详细的足以说服对方的资料计划。

380 得意之时莫张扬

Andy被上司请进办公室，上司告诉他已经推荐他做产品部的经理了，相信很快任命就要下来，希望他这段时间好好表现，不要辜负了

自己对他的期望和栽培。Andy自然是欣喜万分，走出上司办公室便已按捺不住了，立即小声地告诉了自己的密友。

其实，当工作有了成绩而受到上司表扬或者提升时，最好不要张扬。往往不少人会在上司没有宣布的情况下，就开始在办公室中飘飘然去四下招摇，或是故作神秘地对关系密切的同事细诉，一旦消息传开来后，这些人肯定会招同事嫉妒，眼红心恨，从而引来不必要的麻烦。

得意之时，过分张扬，很可能引起他人的不满，认为你是个爱炫耀的人，也在无形中给了他人压力，这样只会给你今后的工作开展带来障碍。

七、人际关系（3）

381 失意之处多自查

职场有得意之时，自然也会有失意之刻；同样，失意也不可过于张扬。

张明最近工作总是不顺心，好像上司总找他麻烦，这令他很是郁闷，不发泄一下心里堵得慌。于是，便和同事在聊天时，全部吐露出来了，还将上司曾经的过失说出来。张明倒是一吐为快了，可没想到，这些话很快传到上司耳朵，等待他的后果可想而知了。

在失意的时候，也不可在公开场合向其他人诉说上司的种种不对，如果还要牵连其他同事也犯同样的错误，就更让人可恨了。

如果你是个张扬的失意人，不但上司会厌烦你，同事们更加会对你恼怒，令你以后在公司的日子肯定不好过。失意时要多反省自己，找出错误以便改进。

382 不和财务部结怨

周奇去财务部报差旅费，这次出差公司规定助理级别的人是硬卧标准，然而由于他私自在那边多呆了几天，耽误了回程时间，为了赶来上班，他买了飞机票。财务部按照规定，不给他报差额部分。

周奇以出差中工作所需，耽误了时间，为了赶回来才如此为由，要求报销，但财务部不同意。于是两边就这样吵了起来，闹到了总经理室。最后，总经理以周奇没有事前通知为由，还是按照财务部的决定执行。

财务部是公司的要害部门，公司里所有员工的差旅费、加班费等各种费用都要经过他们报销，也要搞好关系。

切勿以为财务部门只是做做财务报表、开开单据。在以数字化生存的时代里，财务部门的统计数据，决定着你的预算大小和业绩优劣。

财务人员已经从传统的配角逐渐走入参与决策的权力核心，他们对各个部门业务的熟悉程度，简直会让你大吃一惊；而对金钱的斤斤计较也使得上司对他们言听计从。

383 人事部看着你的表现

小秦已经连续两次迟到被人事部小陈看到了，平时两人没什么接触心想没什么关系。但是，这次季度奖金小秦少了200元，到财务部一问，才知道是人事部报的：理由是迟到频繁。尽管这让小秦很是窝火，但她也明白了和人事部没接触不等于相安无事，需要好好拉近关系才行。

没错，进入公司要靠他们，求得生存也靠他们，加薪提升更要靠他们，因为他们无处不在。偶尔迟到、早退也许不算什么，但是只要他们想做，随时随地都可以揪你的小辫子，你的表现又会好到哪里去？敏锐的耳目上司最需要。

记住即使在办公室里放松片刻，背后还有一双发亮的眼睛在盯着你。

人力资源部是公司的要害部门，他们更有可能影响职员的薪酬调整和职位调配等重要决定，必须要同他们搞好关系。

让你洞悉公司的内部职位空缺，有了第一手资料当然能更容易调到中意的部门。

384 秘书为你牵针引线

除了行政和业务主管，秘书绝对是公司的一号人物。他们是老总的亲信、参谋，得罪了他们，简直性命攸关，只要他在老总面前随便说上几句，你的多年努力就会毁于一旦。他们是决定你事业成败的关键人物，他们的三言两语抵得上你的百般辛劳。你可以在秘书忙得喘不过气时，帮她接一个电话，相信这肯定能让她记得你。

和秘书搞好关系很关键，想想那么多的材料上司看谁的，先看后看这也是有学问的。

花点时间和秘书、助理之类角色搞好关系，他们往往是权力的隐性拥有者。因此，要关注细节。

385 发现上司的心腹

心腹可能是老总的旧日同窗好友，可能是童年伙伴、邻居，甚至可能是老总的太太，如果他们发起威来，经理主管们都惟恐避之不及，何况是你?

大哥大姐无处不在。进入公司的第一件事，就是把他们认出来，保持距离将是你的最佳选择。

与上司搞好关系，需特别费心思，不能小看上司心腹的作用。

密切和上司的关系，成为上司的心腹。

386 不要小看总务部

小平的办公桌抽屉坏了，报到总务部来修，却迟迟不见人来。小平心想不会是前不久和总务部王主任因用车的事得罪了他，才这样慢悠悠地对待自己吧。于是小平跑到王主任那开玩笑，希望王主人大人不计小人过，王主任眼睛笑开了，说是这几天太忙了，就耽误了。很快，下午就有人来为小平修抽屉了。

表面看来，总务部显得无足轻重，不那么显山露水，但你却一步都离不开他们，小到一本记事簿，大到办公设备，难道你想让这些琐事败坏一天的情绪，甚至败坏你的工作业绩吗?

总务部无所不包，甚至包你的升迁机会。因此，对他们要有礼貌和耐心，申领一本簿子按规定程序办有什么大不了，总比背后被他们说三道四强。

总务比后勤更广，管的可就更多，如果你小看总务，你会多更多琐碎的事，琐碎的烦恼，这都将影响到你的工作心情和工作进程。

387 IT部掌握你的资料

如果换个名称称呼，你就明白他们的厉害了——资讯管理人员。信息时代，信息就是公司的资本和生命。他们不仅管理全公司的电脑系统，而且还掌握着公司最机密的资料，当然包括你的一切秘密。

只要他们动一动手指，你的所有资料都可能会不翼而飞，到那时再明白可就太晚了。

陈平的电脑不知被谁用了，他的重要资料被删除了。他还等着这些资料开会呢。幸亏陈平平日里与IT部门的唐伟关系不错，唐伟为他的电脑进行恢复，忙活了半天，总算把资料找了回来。

想想，如果不是IT人员的帮忙，那资料不就石沉大海了吗?

393 开玩笑要讲究分寸

如果你在办公室工作，不论日后是想仕途得意平步青云，或是想就此默默无闻地过太平日子，都有必要在办公室这个无风还起三尺浪的地方注意开玩笑的艺术，即使是最轻松的玩笑话，都要注意掌握分寸。当然也不是要你死气沉沉，三缄其口。

不要和异性同事开过份的玩笑，尤其是不能在异性面前说黄色笑话，这样只会降低自己的人格，也会让异性认为你是个思想不健康的人。

不要大大咧咧地总和同事开玩笑，开玩笑要掌握尺度。更不要以同事的缺点或不足作为开玩笑的目标。

不要开上司的玩笑，上司永远是上司，即便你们以前是同学或是好朋友，也不要自恃过去的交情与上司开玩笑，尤其是在有别人在场的情况下，更应格外注意。

不要以为捉弄人也是开玩笑。捉弄别人是对他人的不尊重，会让别人认为你是恶意的。

九、职场心态（1）

435 解决问题的心态

如果想逃避问题你会找到借口；你想解决问题你会找到方法。

有这样一个故事：一个皇帝对妃子说：“我梦见江河的水都干枯了，山也平塌了，这作何解？”他的妃子说：“不好了，古语说，皇权与百姓的关系正如水能载舟，亦能覆舟。这是否意味皇权将危？”这令皇帝忧心忡忡，一病不起。一位大臣来晋见皇上，皇上说出心中的担忧，听后，大臣连连道喜：“陛下，此梦乃大吉之梦也。所谓山平了，正合‘天下太平’之意，江河水干了，真龙就要现身啦，您可是真龙天子啊！”皇帝一听，觉得大臣讲得更有道理，顿时精神焕发，病很快就痊愈了。

同一件事，用悲观、乐观的心态去看待，结果截然相反。一些职场新人一般从事基层工作，属于“蓝领”阶层，与他们的期望和理想有很大的落差，他们认为自己整天都在打杂，碌碌无为，觉得在公司受到了不公平待遇。其实，有很多事做就有很多的学习和锻炼自己的机会，同时，也有了更多的表现自己才华和能力的机会。这是件好事。

职场人谨记，当上司很多工作不再派给你，你的担子越来越轻的时候，这可是一个危险的信号，因为“忙”是好事情，当你不忙的时候，公司或部门裁员时首先想到的可能就是你。

当我们改变不了某件事情时，就改变对这个事情的态度。

438 莫一味幻想将来

我们应该相信明天会更好，但不应该把所有希望都寄托于明天。殊不知“明日复明日，明日何其多”，在无穷尽的幻想中葬送了自己的青春。

有句话说：人因有理想而伟大，别忘了理想因行动而伟大，而行动因坚持而成功，我们每个人都有伟大的人生目标，但是要清楚，你

的目标是一面旗帜还是一张地图。很多人一想到自己的理想将热血沸腾，一出门就一动不动。

每天问自己三个问题：

我想做什么?

我能做什么?

我该做什么?

为自己一步步地进行规划，踏踏实实走好每一步，所有成功的人，无不是靠自己的努力一步一个脚印慢慢开拓出来的。

就如同蝴蝶破茧是一个挣扎的过程，却不能依靠他人的帮助提前挣脱出来，那样是无法飞翔的。

我们生命中需要奋斗乃至挣扎。如果生命中没有障碍，我们就会很脆弱。

440 学会感恩

某位企业老总在招聘大学生时总是看他们是否孝敬父母，认为他们假如连父母都不孝敬，那更不会忠诚于企业。因此学会感恩，首先就是要感谢父母。

西方也有一句格言：怀着爱心吃菜，胜过怀着怨恨吃牛肉。西方人习惯在感恩节时对帮助过自己的人表示感谢。在节日，我们可以给所有曾经帮助、支持、爱护过你的人发条慰问的短信，感谢他们对你的关照。

感恩是一种处世哲学，也是生活中的智慧。学会感恩，为自己已有的而感恩，感谢生活给你的赠予，才会有一个积极的人生观与健康的心态。

我们应感谢那些给予了此职位的人。

我们应感谢那些在工作中给予了自己帮助的人，是他们让自己感受到更多的温暖，得到了更快的进步。

我们也应感谢那些给自己带来阻力的人，是他们磨炼了我们的意志。

441 尝试向下比较

从前，有一个乞丐抱怨自己无衣无食，平日里要靠四处向人乞讨才能生活。而另一个乞丐却缩在路边，说：“最起码你还有健全的腿脚。”这个乞丐不仅无法行走，甚至还是个瞎子。不过他却很知足，因为活着已经让他很满足了。

还有这样一个帖子：一只猴子在爬树，往上看全是猴子屁股，往下看全是猴子笑脸，往左右看全是猴子耳目。这告诉我们，人生应少看猴子屁股，多看猴子笑脸。

这个故事鼓励人们往上爬，爬得越高看到的猴子笑脸越多。因此，在必要的情况下，我们应当学会妥协，要是向上比较令人痛苦，那么便向下比较令自己满足。工作也是如此。

工作中遇到不顺心的事情时，我们常抱怨自己很倒霉，那是因为我们的眼睛只看到别人比自己优越的地方，两相比较之余的落差，确实令人心中不快。

也许在某个时刻，我们自己也曾是别人眼中艳羡的对象。

447 把职业当作事业

小生大学毕业初期，对干哪行并没有什么特别的想法。由于求学时期的窘迫，她的工作方向是向“钱”看。在她毕业后的五六年，几乎是每年换一个工作。

每次只要去别的公司能赚到比原先那家公司更多的钱，她都会欣然前往。这样折腾来折腾去，虽然也赚到了一些小钱，生活得到了些许改善，可是每每静下心来，却会发现：自己其实一事无成……

人力资源部在招聘时，曾经收到一些简历，有的人90年代初就在公司从事文职岗位，离职后10年间又跳了四五家企业，可最终再次到公司招聘摊位投递简历时，青春已?，能力依旧，而当时和他一起还在公司工作的同事很多已经成为了部门主管。

做事情与做事业的区别在于坚持和专一，进而结果的区别是“充实一生”与“空对浮华”。假如看到哪个企业赚钱就跳到哪里，最终注定会

一无所获。

449 做到劳而不怨

“劳而不怨”出自《论语》。子张曰：何谓五美。子曰：君子惠而不费，劳而不怨，欲而不贪，泰而不骄，威而不猛。这是两千多年前孔子在给他的学生谈人在生活上，工作上，态度上，作风上等方面有五种美的德行时说的话。而一个人是否具备美好的德行，取决于是否具有健康的心理品质。说实话，要做到劳而不怨，别说对职场新人，就是对一个工作多年的老员工都是不容易的。

工作中，往往因种种因素，有些付出会被某些制度机制以至人为的因素淡化，或不被理睬，甚至于有的还会受到漠视和否认。由于付出了没有得到理想的回报，就怨气冲天，心底产生不平不满的念头，私下里埋怨组织和他人，背上思想包袱，从而影响心态和精神状态，这样既不利于自己积极投入工作，也会给公司的事业带来危害。

“牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量”，当我们学会把所有的事情都看得简单些，长远些，自然就多了一份宽容，少了一份怨气。

从来人生不如意者十之八九。面对挫折、困难，是否能保持一份豁达的情怀，是否能保持一种积极向上的人生态度，是职场人需要终身去修炼的一种人生境界。

九、职场心态（2）

458 事不关己，莫高高挂起

在职场中有这样一些人：凡事三缄其口，不问就不说，宁可让好想法烂在肚子里。

吴洋说：“当年我在一家公司做策划部主任的时候，部门里就有一个这样的同志，明明极为聪明，好创意一个一个往外冒，就是不说，‘你也没问我呀！’；可让她做什么策划的时候，那些火花呀、创意呀，又让你不得不承认她做得漂亮。”

吴洋有一次跟她谈，说每一个部门的成就是大家一起创造的，在同一个集体里没有与自己无关的事。可她却说，不是我份内的事情我为什么要替别人操心。人是聪明人，就是没有团队意识。

如果你是这样的员工，请替你的领导考虑考虑，如果你处在他的位置上，你会怎么想？你是不是希望大家的劲儿往一块使？你是不是要讲团队意识？

如果你手下有这样的员工，请把自己放在他的位置上考虑考虑。他是不是怕话说多了让领导误以为他想怎么怎么着？你是否有及时跟他沟通自己的想法，让他知道你很在意、很看重他的意见和建议？

467 平凡工作，莫丢激情

吴士宏是如何成功的？在IBM工作的最早日子里，吴士宏扮演的是一个微不足道的角色，沏茶倒水，打扫卫生，完全是脑袋以下肢体的劳作。她也曾感到非常自卑，连触摸心目中的高科技象征的传真机都是一种奢望，可是，她对自己说：有朝一日，我要有能力去管理公司里的任何人，无论是外国人还是香港人。通过不懈的努力，一年后吴士宏获培训机会进入销售部门，因业绩突出不断晋升，从销售员直至IBM华南分公司总经理。

吴士宏的经历告诉我们，工作无大事、小事之分，都是你的职责所在，她在平凡的工作中，力求高效、完美，体现服务和奉献精神，

才令她在IBM公司脱颖而出。吴士宏的精神，曾激励了许许多多的职场中人，给我们以启发：职场中人应该努力练就正确的心态，培养承受压力的能力。

如果职场中人在平凡工作中激情不减，表现突出；在压力下不屈不挠，努力工作，必将披荆斩棘，勇往直前。

“当你感到有压力的时候，说明你的能力不够。”对待压力最好的办法就是尽快熟悉业务，在工作中摸索窍门，积累经验，积极为职位提升和下一份工作做准备。

469 你的心过门了吗?

洞房花烛夜，当新郎兴奋地揭开新娘的盖头，羞答答的新娘正低头看着地上，忽视间掩口而笑，同时以手指地：“看，看，看老鼠在吃你家的大米。”

第二天早上，新郎还在酣睡，新娘起床来，一声怒喝：“该死的老鼠！竟敢来偷吃我家的大米！”“嗖”的一声一只鞋子飞了过去。新郎不禁莞尔。

这个故事没有别的意思，只想给大家一个提示。问问那些新进的员工甚至是一些干了两年、三年的老员工，当初你为何选这个工作?既然已选了这个工作，为何身体过了门心却迟迟不过门?

相信很多人都犯过这个毛病，常常对上司抱怨：“你们厂怎么怎么样……”，什么时候才改口“我们厂该怎么样呢？”

往往新来的人很容易发现公司的问题，因为旁观者清。可问题你是用嘲笑、牢骚、忿然、指责的方式呢，还是以主人的心态来了解并积极地去改正这些缺点及漏洞?

问问你自己，你真正地过门了吗?

470 全力以赴还是尽力而为

一天猎人带着猎狗去打猎。猎人一枪击中一只兔子的后腿，受伤的兔子开始拼命地奔跑。猎狗在猎人的指示下也飞奔着去追赶兔子。然而，追着追着，兔子跑不见了，猎狗只好悻悻地回到猎人身边，猎

人开始骂猎狗了：“你真没用，连一只受伤的兔子都追不到！”猎狗听了很不服气地回道：“我尽力而为了呀！”

再说那只兔子，它带伤跑回洞里，它的兄弟们都围过来惊讶地问它：“那只猎狗很凶呀！你又带了伤，怎么跑得过它的？”“它是尽力而为，我是全力以赴呀！”

人本来是有很多潜能的，可是我们往往会对自己或对别人找借口：“管它呢，我们已尽力而为了。”

尽力而为是远远不够的，特别是现在这个竞争激烈的年代。问问自己，你今天是尽力而为的猎狗，还是全力以赴的兔子呢？

476 当好跟班的骆驼

小陆名牌大学毕业，硕士学位，原以为就业不成问题，然而盼望已久的两家大公司都将其拒之门外，无奈中，他只好屈尊于一家并不知名的公司，更让他不悦的是：公司让他从最底层开始，他天天跑腿打杂，跟在别人后面还得装出一副谦虚状。

两年过去了，小陆有了跳槽的念头。

一次公司组织员工“新疆十日游”，在新疆沙漠上骑骆驼时，他问主人：为什么大骆驼边上还跟一匹并不驮人的小骆驼？

主人说，这叫“跟班”，因为它还在“实习”，它要跟着“师傅”学习一段时间后才有资格上路驮游客，没跟过班的骆驼是会出事故的。

之后，小古没有跳槽，依然当着他的小业务员。一年以后，小古成了业务骨干，而两年后被提拔为部门经理。

在工作中要先有脚踏实地当好“跟班”的心态。

并不是所有的公司一开始都会给职场新人分配很重要的工作。多当“跟班”，多做打杂，才能熟悉公司的基本状况，以后才能在岗位上更好地为公司创造价值。

十一、成功晋升（1）

519 准备出色的个人能力

小林大学毕业后，就来到了现在这家以开发计算机软件为主导方向的公司，职位一直是公司总务办文秘。最初以部门的情况来看，部门里面她之上的就是办公室李主任了，有着积极的工作热情和应酬天赋，小林晋升的希望微乎其微。

不过，她依旧努力工作，又积极地通过学习提升自己，大学期间她的英语能力就比较出众，工作后，她不放弃，依旧学习，口语能力不断提高。

两年后，公司的宣传部门要在公司内部选拔一名主管，其中有一个要求就是英语口语要好。她做了一个简单的罗列分析，公司内部只有一个员工是她最大竞争对手，相比此人她的英语好是一个突出的能力。最终，她凭借自己的能力获得了晋升。

任何一种工作都需要具备相应的个人能力，同时要盘点自己的能力使之更符合工作的需求，而且你的个人能力一定要优于别人，要比你的竞争对手更出色，有竞争当然要明确自己在竞争中的优劣势。

小林竞聘中的胜出，正是由于她具备了比竞争对手更强的能力。而出色的能力更在于小林有意识地加倍努力和培养。

524 隔山震虎的晋升法

自我晋升的方法很多，最典型的办法是“隔山震虎”法，拿一张别的公司聘书来跟你的上司摊牌：“不让我升级我就走”。如果公司真的需要你，就不得不考虑重用你。当然，你跟上司摊牌的方式是大有讲究。如果你当真拿着外面的聘书，大摇大摆地走进上司办公室，朝桌上一扔，直截了当地说：“你不给我加薪，我就走。”十之八九，你就只有走人一途了。

上司是不会轻易接受这种威胁的，你必定要按照一套比较客观的升迁和加薪的方法来行事。你如果要打你自己的牌，非得采取比较婉

转适宜的方法不可。

不过，在使出这一招撒手锏的时候，你可必须有十足的心理准备，骑虎难下时，你可能随时真的走。你必须很清楚自己手上有什么，知道要什么才行。须知，稍一不慎反而要吃大亏了。

“隔山震虎”挟外自重常是很有效的方法，可也是很危险的牌。

526 晋升切忌急于求成

在和上司谈晋升的时候，不要本着一次沟通就要结果的想法，和上司在此问题上的沟通，不是在和市场小贩讨价还价，谈好价钱马上成交走人。给自己，也给上司一个考虑空间，才是正确的。

相反，尽量要避免上司当场作决定，这里的决定，包括同意你的晋升或者拒绝你的晋升。同意你晋升，除非你刚好撞到上司要提拔并通知你的情况，你在和上司的交流中绝对会发现些自己需要再考虑的因素；若不同意你晋升，那就是你这次的交流失败了，注意下是否有细节之处出现了漏洞。

相信有了第二次或者更多次的交流，双方考虑得更周全后所作出的决定才会是完美的。

533 莫做天生的“反对派”

在活跃的工作氛围中，上司总希望有人对他提出的方案发表意见，即使不时出现反对意见也有气量照单全收。

但是，如果在任何一次会议上，你激烈的反对意见都给大家澎湃的热情泼了一瓢冷水。那么，再民主的上司也会把你归为另类而打入冷宫，比如指派你到无声无息的次要岗位工作，就别再幻想会得到晋升机会啦。

如果你是天生的“反对派”，一定要设法加以改变，学会强迫自己保持沉默，不要贸然讲出你的悲观言论，否则只会败坏大家的情绪，使上司更加坚定对你的排斥。

534 只工作不合作，影响晋升

你有一技之长，又肯埋头苦干，工作的质量和效率均出类拔萃。但是你的这些工作成效都是在单打独斗前提下，一旦与他人合作，你就显得闭塞、冷漠。你宁肯一头埋没于专业之中，而不愿与同事有密切交流。

显然你的业绩遥遥领先，但是有一技之长却不能把你带到事业的顶峰，至多为你赢得一个技术权威的头衔，至于行政职务上的攀升，恐怕与你无缘。

在分工越来越细化的市场经济中，没有人能单打独斗，“团队合作”是一种市场经济的必然理念，独来独往者注定要被淘汰。

放下“清高”的姿态，融入到集体中去，良好的人缘加上出色的个人能力，升职只是一个时间问题。怎么做？那就从你每天对同事主动微笑着say hello开始吧。

536 莫过份推销自己

小刘性格开朗，和同事在一起总有说不完的话题。很多时候，他还喜欢夸耀自己，展现自己的能力。刚开始，同事们对于小刘爱表现自己归为性格使然，次数多了，大家就觉得他很是虚伪，似乎也没别的什么长处。

懂得证明自己价值的人固然勇气可嘉，但是如果你推销自己的欲望时刻喷发，那么取得的效果肯定相反。在与你相处一段时间以后，上司、同事很可能把自吹自擂认作是你的头号本领，反而忽视了你的其他长处。实质上，自吹狂总给人底气?足，用吹嘘来装声势的感觉。考察你时，大家多半把你的能力打个对折。

在任何场合都过分突出自己的人，必然忽略了他人的感受，往往给人不懂尊重他人的坏印象。这种品格，极难获得好口碑。

537 如何让越级上司发现自己

上司作为公司主要事务的最终决策者，在人事、提拔、加薪方面当然是最有话语权的，因此处理好和上司的关系，让上司认为你是对

企业的有用之人，认可你的能力，肯定你的业绩，无疑是职场中最重要的学问之一。

同时，上司还有一个角色，那就是上司的上司——越级上司。和上司的上司、越级上司的关系处理向来是非常敏感的话题，自己的直接上司最担心的也是自己的下属和自己的上司关系不明，走的太过接近，甚至越级上报。

平衡二者关系，让上司（越级上司）看到自己的贡献，认可自己的能力，而又要消除直接上司的戒心，让直接上司信任和认可自己，就成了晋升的不二窍门。

538 找到与上司的最佳距离

上司的看法和评价以及推荐对自己的晋升有着无可替代的作用，在职业机器人的角色内，上司扮演着部分控制程序的输入、调整、修改、降级、升级的角色。

为晋升需要，和上司的关系应该保持心理距离近，物理距离远。

心理距离近：支持上司的工作，促成上司的业绩，和上司保持同步，适量和上司分享自己的成果，在远离同事的地方场所多保持和上司的接触和联系，让上司亲近和信任自己。

物理距离远：在上班时间，在同事们的视野范围中，要和上司保持一定的距离，上司的应声虫、每天往上司办公室跑上十次八次的人，无疑会成为同事攻击和排挤的对象，同时也让上司不好处理和平衡下属们的关系。

十一、成功晋升（2）

539 让上司感到你的忠诚

考察一个人是否是好员工，有许多素质要求——能力、勤奋、主动、正直、负责，上司更愿意信任那些足够忠诚的人，即便是能力稍微差一些。

有这样一个案例：一天，张欣走进上司的办公室，直截了当地问上司：“您认为您的公司已经垮了吗?”上司很惊讶，说：“没有！”“既然没有，您就不应该这样消沉。现在的情况确实不好，可很多公司都面临着同样的问题，并非只是我们一家。”说完，她拿出一个项目的策划文案。隔了几天，张欣被派去搞那个项目。两个月后，那片位置不算好的公寓全部先期售出，公司因此有了起色。

以后的4年，张欣作为公司的副总经理，帮着上司做了好几个大项目，又忙里偷闲，炒了大半年股票，为公司净赚了600万美元。

张欣的身上，体现着忠诚的魅力，它是一个员工的优势和财富，它能换取上司的信任与坦诚。

如果你有了忠诚的美德，总有一天，你会发现它会成为你巨大的财富。相反，若你失去了忠诚，那你就失去了做人的原则，失去了晋升的机会。

545 寻找大树待提携

丁猛是一家公司的经理助理，一直跟随经理不离左右。公司碰到一次严重的危机，实行大规模裁员，丁猛不幸在此行列。没多久，经理挂冠离去，加盟一家刚成立的公司，并在该公司担任总经理，因为人手不够，经理把丁猛找来，让丁猛担任生产部主管。失业不到一个月时间，依靠经理的提携，丁猛获得了一个更好的岗位。

丁猛在原公司一直紧紧跟随经理，时间长了，经理对丁猛知根知底，自然信任有加。公司裁员丁猛失业后，由于经理找到新公司并担任要职，人手不足，自然考虑到自己的老部下。

当自己找不到晋升的良机时，始终跟定一个人，等待机会。作为领导层，机会往往很多，而自己的事业会跟着出现转机。

一般情况下，我们愿意把事情给绝对信任的人去做，同样的，当领导的事业出现转机时，往往会调用信得过的下属。

再有能力的人，假如没有人用，那他的能力也无从发挥，寻找一棵能够让你发挥能力的大树，始终是职场晋升的要害。

549 想晋升别说你“忙”

忙，也许是工作的状态，但不应该成为常态。当“我很忙”成为口头禅的时候，失去的可能会很多。面对朋友说“忙”，等于传递一种讯息：“你不是我想去在乎的”；面对家人说“忙”，也无疑是拒绝本应该属于自己的温情关心。

有关“时间管理”有个挺经典的比喻，用一只木桶象征一段时间，而桶里装着的不同东西象征在这段时间里面要做的事情，装满桶表示最大的工作量。如果这个桶里面早就已经装满了碎石、沙子和水的话，就再也没有机会把象征着“重要事情”的石头装进桶里面了。而反过来说，如果首先把石头装进去，桶里还会有很多意想不到的空间来装剩下的东西。因此，有效的时间管理，就需要分清什么是石头类型的事务，什么是细沙，什么是水，并且建议总是把石块型的事务放在首要位置。也只有偏重石块型事务的人，才是真正有效率的人。

“忙”在很多情况下可以是一种借口，用来躲避一些自己不想触及的事情。

550 多提建议少提意见

现在有很多的人都很喜欢给上司提意见，刚开始上司还很高兴，以为是关心集体，但如果提得太多，领导反而会以为，你是喜欢跟领导过不去，喜欢找领导的不足和麻烦，便会看到你就心烦，这时你再想晋升，可就是难上加难了。

经常给领导提建议，由于建议都是经过反复的思考，往往都会不同程度上解决一些工作中的难题，领导就会认为这个人不错，喜欢思

考，能够主动替公司解决问题，值得培养。这时你晋升的机会就不会很长了。

意见需委婉，建议是具有建设性的意见，体现出你的能力。

551 及时汇报工作

对任何命令不管完成与否，都要及时汇报。若在执行开始后发现有困难或阻力，应努力去克服。若确实有不可克服的困难，执行人无法按时、按标准完成，要立即向下命令者复命，讲明不能完成任务的原因。若已完成任务，要“立即”复命：不得超过四小时，这就叫“四小时复命制。”

不能完成任务的人，可以取得下命令人的新指示，保证任务。不管出于什么原因，在发现不能执行命令以后，若没有向下命令人复命，延误了工作，就要由受令人承担责任。

上司最讨厌的就是一件任务安排完后，就再也没有音信了。

570 对上司巧妙让步

有求于人必先予人。人是有弱点的，不管上司多么强势，都存在很多的缺陷。领导者因为环境、性格、自身素养等因素不同，所发展起来的格局也不同，自然会对应地培养出一些卓越的优点和一些无法忍受的缺陷来。

当上司做本职工作时，缺?还能因刻意遮盖而隐藏掉，但当上司进行管理事务时，所具有的缺点往往会暴露出来。

管理历来都是双刃剑，不可能让所有人满意。当部分职员对上司出现疑惑情绪时，坚决站在上司这一方，是必要的选择。不需特意表现出来，只要在工作中，努力把上司的管理漏洞弥补掉，就做到位了。或者说，你明里暗里配合着上司，时间长了，上司自然会明白。

和上司唱双簧，并非拍马屁，而是有意识地针对上司的管理缺陷，进行反向修正，让上司的管理策略能够实施下去，从而获得整个部门的绩效。

针对上司的盲区，你能设法补救，设法让同事支持，在完成上司工作任务的同时，修补掉上司的盲区。

十二、离职与跳槽（1）

577 为企业文化跳槽

小丽是某公司的销售经理，她工作能力强，业务水平高，深得上司的器重。一年前，她还在一个私企做销售，因为私企的文化氛围让她无法集中精力工作，她放弃了那里的工作跳槽到这个公司，从普通销售到销售经理，她只用了一年的时间。

每个企业都有自己的价值观，企业价值观综合表现为一个企业的企业文化。缺少了良好的企业文化，企业内部就会缺少凝聚力，造成管理的混乱，可以说，一个企业文化缺失的企业在商场上的竞争力是不足的。另外，作为一个职业者，也有自己的价值观，如果自己的价值观和企业文化格格不入，就很难在这家企业得到认同，也就没有什么发展机会了。如果发现工作公司的企业和自己的价值观发生冲突，最好的解决办法就是跳槽。

一个企业的企业文化无论是对企业还是对职工，都有着很大的影响，其他比如办公室、高层政治斗争严重，家族式管理问题阻碍自己的进一步发展，上司的任人唯亲等等跳槽理由，实际上都是由企业文化直接引起的。

企业要重视企业文化的建立，而职业者跳槽之前，也对打算进入的企业的企业文化做个了解，避免为同一个原因再次跳槽。

579 追求更高的薪资

俗话说：“人为财死，鸟为食亡。”追求高薪是一个比较普遍的跳槽理由，也是造成跳槽失败的主要原因。这个理由是对与错不能一概而论，要视具体情况而定。

如果你目前的薪资明显低于市场水平，无法提升，而原因又不在自己的能力上，此时应该选择跳槽；如果原因是自己能力不够，就应该考虑提升自己的能力而不是跳槽。

新工作薪资虽然很高，但不符合自己的职业规划，只能短期赢利，这样的情况下就需要仔细斟酌了。

能力和薪酬是成正比的，建议跳槽前对自己的综合能力做个评估，根据自己的能力来要求薪水，如果你的能力够强，招聘者一般会考虑给你加薪。

切忌盲目追求高薪，更不能为了高薪而牺牲整体职业规划。

580 因人际关系而跳槽

小兵性格内向，疑心重，又不善于与同事沟通，在公司里，什么时候都是独来独往，他觉得公司人际关系不好，想要跳槽。

人际关系不和谐包括与同事、上司关系不和谐，这种情况确实会对个人的发展造成不利影响，但跳槽却不是解决问题的最佳方法。因为人际关系的矛盾大多是因为自己处理人际关系不当引起的，而且与人相处，有各种矛盾也是无法避免的，如果一味采取跳槽这种回避矛盾的做法，治标不治本，问题依然存在。另外，如果目前的工作各方面都很不错，仅仅因为人际关系而跳槽，对自己来说，也是一种损失。

如果在公司，出现人际关系不和谐，应该去找出问题的原因，尽量去解决。因为人际关系不好而跳槽是很可惜的。

跳槽的理由有很多，有时候不高兴也可以成为跳槽的理由，但跳槽远远没有看起来那么美，跳好了自然好，跳不好了却只会越跳越糟。关键在于，跳槽者在跳之前要仔细考虑，自己跳槽的理由是什么？是否合理？是否能帮助自己？

581 机会适当跳槽也无妨

Lee不愿意因薪资而去和上司讨价还价。毕竟公司工作氛围很好、也很有大家风范。上司又是个果敢的人。他很清楚直接和上司要求加薪的后果：上司点头，自然是他的幸运；若不成，恐怕他只有离开。

可是三年都没有加薪了，两年都没有升职了。幸亏眼下他刚遇到个机会，一个朋友出国发展，推荐他继任自己的位置，职位高半级，

薪水可望增加30%。

相似的职位，在不同行业、不同级别的公司，薪水可能有30%~200%的差距。对于经验欠缺的初级员工，公司一般不太会主动加薪，总觉得他们还有待磨练；对于中等级别的成熟员工，公司也很少主动提拔，毕竟越往高处走，职位越少。何况有时上司反而笃信“外来的和尚会念经”，倾向于从外界高薪引进人才。

考虑到个人利益，若有好的发展机会，于名于利都有好的飞越，跳槽，何乐而不为呢?

586 全面考虑转身不败

在你决定跳槽之后，必定会有所期待。不论是对新工作、新环境，都会让你幻想着灿烂光明的美好前景。虽然如此，我们还是要非常不识相地提醒你：现实是非常残酷的。

每次的跳槽都是人生重要的转折点，这个弯转得漂亮会让你下个人生阶段走的比别人顺遂如意。如何在职场漂亮转身呢？首先，一定要看清楚社会的现状、目前工作的前景、公司未来的发展潜力。其次，就是要充分了解发展的方向，特别是想转换到不同领域、不同职务的人，千万不能凭外在的表面印象就冲动地转行。

跳槽最忌人云亦云、好高骛远。过份理想化的跳槽结果，带给你的不一定是美好的将来，反而容易让你遭受更大的挫折失落。

仔?小心地眼观八方，综合自己的现有条件多方考虑，才是你笑傲职场不可或缺的绝技！

587 辞职后才找工作吗?

天正准备跳槽，可是他不想还在公司的时候就开始找工作，因为他的工作很忙，即使他网上投递简历，可以得到面试机会，可是却没有时间去面试。他向上司提出了辞职申请，准备辞职后着手找新工作。

跳槽前的准备工作非常重要，不能什么都没准备好，抬腿就走人，导致跳槽的高成本，这是不理智的选择。找工作中的很多因素都

不是自己能控制的，没有人能够确保自己一定能在某个期限内就找到合适的工作。尤其是想转换到不同领域、不同职务的人千万不能凭外在的表面印象就冲动地转行。

辞职后，如果长时间找不到工作，会影响自己的心情，打击自信，容易在走投无路时，随便接受一个不如自己心意的工作。在你决定跳槽之后，必定会对未来有所期待，幻想着通过跳槽达到一个灿烂光明的美好前景。可现实是非常残酷的，新上司、新工作、新环境、新同事，都会让你感到理想与现实差距很大。

明确了解目标职位，加深对工作内容与任职要求的理解，分析自己的优劣势和对这个职位的胜任力。在离职之前对心仪的公司进行了解，并进行适当的沟通，为跳槽做好准备。

十二、离职与跳槽（2）

590 向直接上司辞职

如果你的上司不是首先从你嘴里听到你辞职的事情，你可能会遇到麻烦。

有这样一位女经理，把自己将辞职的消息，没有首先告诉自己的部门总监和总经理，却告诉了前任总经理和工会主席。工会主席找到HR，希望挽留她。HR立刻找到总经理，却发现总经理压根不知道此事。这位总经理对该经理的做法大为光火。后来，这位女经理由于种种原因又不想离开了，但总经理坚持让她离职。

如果决定辞职，就向直接上司提出书面申请，不要越级辞职，也不要提前告诉任何其他人。

直接上司对你的去留有很大的处置权，所以，不要让你的直接上司难堪。给自己一个完美的结束，给直接上司一个交代。

594 不要轻信挽留的允诺

公司为了留人，会给辞职者一些口头的承诺，但除非特别真诚和有吸引力，否则不要接受。如果你与另一家公司已经谈妥合作，那么你要是决定留下，等于毁约。

一般来说，你的直接领导为了留住你，或让你努力干活，总是会许诺年底发奖金或升迁的机会等。这些诺言有些可能是他自己都没有权利决定的，因此不要轻信他们。对这些诺言，你要认真分析，哪些是可能兑现的，哪些是不可能兑现的，哪些是可能兑现但不能完全兑现的。因而，当你决定要辞职的时候，坚定地按照自己的决定去做。千万不要相信上司给你的许诺。总之，看好你手里已有的薪水和机会，不要太过重视那些诺言，毕竟，一鸟在手，胜过十鸟在林。

根据调查，绝大多数因为公司挽留而决定留下的人，半年之内就会走掉。你有了走的打算，就已经终结了你在这家公司的上升空间。

走就走得干脆点，坚定点，要么考虑清楚再做决定。

596 清理工作电脑

小谢做好了离职交接工作，马上就要离开的时候，他突然想起自己公司邮箱里有自己的一些重要个人资料，当他打开电脑，想要做备份时，发现自己已经不能进入公司邮箱了。

当你要离开后，你需要将所有相关资料（电子版和书面）和事项交给接替你的人，向接替你的人详细介绍你的工作范围、职责、遗留问题、项目情况等。将工作文件逐一发给你的接替者，并做好文字交接记录。

做好这些后，电脑中要删除个人的所有信息和邮件，只保留对下一任有用的所有工作业务相关信息。有的人连自己的辞职书、与猎头的往来邮件和聘书都留在了电脑上。

离职后，你的工作电脑里留下的只能是工作交接的文件，其余的个人资料一定要清理好。

记得将你公司邮箱里的信件清空，重要的东西早做备份，一旦你离开公司，公司将会冻结你的邮箱。

611 不可或缺的磨练

刚入职的员工，要去做辛苦一点的工作来磨练体力和精神，多积累一些经验，这样到了三十多岁能做的业务面也就更宽。至少在25岁之前，最好不要考虑跳槽，要在现在的岗位尽全力去工作，直到公司能安排重要的任务再考虑跳槽也不迟。

A女士正因为如此，非常后悔自己当初换了工作。大学毕业以后，她进了一家电脑公司，但没能去自己想去的部门，被安排到了营业部。每天都有加班或者外勤，而且对不认识的人也得低三下四，这让她受不了。

结果没过一年，A女士便离开了这家公司，转到一家贸易公司做办公职。刚换到新公司的时候她还很满意，但时间一长她感到很枯燥，这时候她怀念起以前的工作，后来她遇到了前一家公司的前辈他说：“面试的时候你表现很出色，上司们特别看好你的外向、乐观的性

格，而特意把你安排到营业部的。”听了这番话她后悔莫及：“如果当初再忍一忍，努力工作，那该多好呀！”

新员工跳槽关键在于，在新的公司能够学到多少业务所需的知识和技能。这时候经济独立没多久，很容易被高年薪所诱惑，但要注意能积累多少经验，比金钱更重要。

612 跳槽拒绝冲动

在PR部门工作的李女士在她三十六岁的时候选择了跳槽，结果很不理想。她在工作的时候因为跟一位男上司争吵，一气之下便说出“不干了！”，从而没法继续在公司呆下去。

离职后她到处投简历，后来她进了一家相对稳定的大公司的PR部门。在之前的公司她习惯做一些有变化、有生气的业务，而在这里也没有外勤机会，每天只能坐在电脑前循规蹈矩地处理一些书面业务，让她很没兴致。就因为和上司闹矛盾，就厌倦关于公关代理的所有工作，并没有慎重考虑就匆忙转到了并不适合自己的公司，工作起来没有一点成就感。

冷静一想，她只为了逃避一个现实而选择跳槽实在是一个鲁莽的行为。

跳槽的关键在于能否积累有助于实现长期职业目标的工作经验，或者能否培养特定领域的业务能力。

同样的职业，在小公司的责任和权限往往要大于大公司，因此选择规模小一些的公司也是一个不错的选择。

615 给原公司公正的评价

离职后如果与前任上司见面，尊重、热情是第一要件。不提往日旧事，表现自然、亲切，会拉近彼此的距离，增进感情，同时又表现出你的大度和职业风度，何乐而不为呢？况且，现在交通、通讯越来越发达，人员流动日趋频繁，要时刻做好在不同场合不期而遇的准备。

不论是轻松愉快还是恩怨相加的离职，离开后维护旧东家形象的事情一定要做，这样，无论日后你个人的发展如何，老东家都会记得你的良好职业素养，当然有利于你和他们再打交道时建立良好的关系。

永远不要在现任上司或新同事面前说前任上司的坏话。

公正客观地评价老东家，不但有利于树立你自己的职业形象，更重要的是，可以维护老东家的声誉。

十二、离职与跳槽（3）

616 别忘老朋友

有些人以为跳槽后，就可以一走了之，“挥挥手，不带走一片云彩”，这样做看起来似乎洒脱，其实你会无意之中丢失了许多让你今后受益的东西。因为你在一个公司工作过一段时间，可能你所得不多，但与不少的同事毕竟有种亲近感，甚至是好朋友，他们说不定在以后会对你有所帮助，你不妨把他们看作你的人力资源库。所以在你跳槽高就时，不妨珍惜这一机缘，而不要丢弃这份宝贵的财富。

现代竞争社会里，拥有丰富的人力资源有助于你的事业运转自如，所以当我们跳槽时，要有保护自己人力资源的意识，从过去的工作里掏出属于你的“金子”来，这样的话，你过去的时光就没有白白浪费，留下你的联系方式和电话号码，与上司和同事吃上一顿轻松的晚餐，也是不错的道别方式。

记得离开后不时打个电话保持联系，关心公司和同事的发展，与上司聊聊行业的发展动态，会给你带来意外的收获。

不论到哪里，朋友多了，路才好走。

618 不要说人际关系复杂

HR：“你离开上一家公司的原因是什么？”

求职者：“我的上一份工作比较特殊，有两个直接领导，课长顾问和副课长经常意见不和，作为下属我比较为难，希望换一个工作氛围比较和谐融洽的环境。”

听上去这是个与求职者关系不大的客观原因，领导不和导致下属工作开展困难，但是这样的回答十有八九会遭淘汰。现实中，人际关系复杂，和同事、上司关系不和谐而跳槽是比较常见的现象，作为离职原因描述却不适合。因为现代企业注重团队精神，讲求人际沟通，要求所有成员具备与别人合作的能力，这是企业招聘时比较看重的一个方面。

人际关系问题在任何一家企业工作都可能遇到，该求职者的回答容易造成缺乏沟通能力、遇到问题采取逃避方式解决的不良印象，招聘企业对于其能否融入新公司当然也会持怀疑态度。

即使真的是因为人际关系而离职，在求职时也可以用其他理由去应对。

621 特殊情况下的离职

敬晨进入这家公司三个月了，突然有一天她发现公司并未按规定为她买保险，她找到人事，人事说需要过几个月，这让敬晨有种受欺骗的感觉，第二天她提出辞职要走人，并要求公司补偿。

遇到敬晨这样的情况，离职是不用提前30天通知，而可以随时通知公司走人。

《劳动法》中规定在某些特殊情况下，员工可随时通知公司辞职，也就是说走就走。在实践当中，最常见的是招聘者未及时足额支付劳动报酬和未依法为员工缴纳社会保险费。

招聘者以暴力、胁迫、非法限制人身自由的手段强迫员工劳动或者招聘者违章指挥、强令冒险作业危及员工人身安全的，员工无需通知招聘者，可以直接走人。

627 做好跳槽利弊分析

你是不是可以转行、什么时候转行、适合转到什么行业等都是需要你“多虑”的因素。在跳槽时，你除了要考虑跳槽后新公司和工作是否适合自己之外，同时也应考虑跳槽本身对你所造成的影响和利弊得失。

跳槽后，有利的方面包括：更好的工作条件（包括待遇、环境等）；新的学习环境及发展机会；新人新气象，一切可以从头开始。

跳槽后不利的方面有：须重新开始建立人际网络关系，包括主管、同事、下属及客户；其中任何一个环节没有衔接好，都将给新的职位带来困扰。新雇主期望你在短时间内有所表现；有损个人形象，每多换一次工作，在个人的工作稳定度上就会被多扣一分。

在决定跳槽之前，千万不要盲目地一味想着新工作的好处，任何事情都有两面性，考虑周全可以避免将来后悔莫及。

做好跳槽利弊分析，尽力减少自己的跳槽成本，为顺利跳槽做好准备。

631 跳槽可能荒废专业

小舟刚毕业2年，平均每半年更换一次工作岗位。他的工作专业各异，行业也很多。两年后，他发现，除了不停地换工作，他专业上几乎没有什么积累。

求职者应该相信自己的实力和能力，相信自己只要是个人才，无论在什么岗位或什么地方工作，迟早会发挥自己的作用，进而达到自己事业的顶峰。

假如大家都不安心在自己岗位上踏实工作，努力钻研，那么自己的专业技术就很难达到一定的境界，一旦跳槽的话，不但有可能荒废自己以前所学的专业知识，而且还要花时间去钻研新的专业知识，但由于新专业的学习缺乏一定的基础，学习上就很难进步，更不要说能取得什么成就了。

在跳槽前一定要自己算算是否存在这样的风险，而这样的跳槽代价是否能承受得起，是否值得。

如果想要一直从事某个专业，就要谨慎跳槽，即使跳槽也不要轻易转移专业。

632 跳槽面临信任危机

一旦招聘者看到求职者的履历上有经常跳槽的?迹，那么招聘者可能就会对这些频繁跳槽者心存芥蒂，担心他们在自己的公司也干不长，因此，这些求职者自然就面临着不被别人信任的危机。

一般来说招聘者的主管往往是用人不疑，疑人不用；若招聘者的领导对员工有疑心，那么这个员工日后可能很难有出头机会，因此，这是每一个频繁跳槽者必须要认真考虑的现实问题。

当然，如果跳槽者在求职之前的职位比跳槽后的职位要高的话，那么他的信任程度相对来说，还是要高一点；可如果跳槽者跳来跳去没有提升，那么信任程度就一定下降。

跳槽怕的是费了好大周折后，发现现在的公司并不比以前公司好多少，这时的难受滋味恐怕就如哑巴吃黄莲了。

跳槽不应只是对高薪或高一级职位的追逐，而是对职业生涯的进一步追求。

十三、职场健康（1）

635 适时补充健康零食

作为自由撰稿人，小安的生活重心在夜晚，习惯了在黑暗中敲打键盘，习惯了在别人休息的时候辛勤劳作，当然，也习惯了有泡面、薯片、咖啡陪伴的夜晚。对于小安来说，夜晚孤单却不寂寞，从键盘到桌边零食，是她手指每晚的运动轨迹，习惯了边打字边吃零食，因此夜晚虽长但并不显得枯燥。

营养学家指出，身体超过5个小时没有摄入食物时，新陈代谢的速度便开始降低；超过14个小时没有进食时，身体会将能量转化为脂肪储存起来。

我们要不时地补充水果、坚果这样的健康食物，嘴里要经常咀嚼一些东西，因为咀嚼这个动作会传递给大脑不饿的信号。

记住，适当补充健康的零食，能让你的身体更加健康。

637 速食面要用碗泡

有位留学生在英国念书大约一年半，他喜欢吃速食杯面。后来，这位留学生因身体不适去医院看病，医生发现他的胃壁附着一层蜡！原来，杯面的容器里包含一种可食用的蜡！

如果你喜欢吃杯面，那么下次吃的时候摸摸看杯壁是不是觉得滑滑的，那就是蜡。而长时间食用杯面，将造成我们的肝脏无法分解这种食用蜡。最后，这位留学生不得不寻求手术治疗以移除这层蜡。

吃泡面的时候，尽量把面拿出来，另外用碗来泡食，不要用碗面、杯面所附的容器直接冲开食用。

哪怕是出差，也要记得带上一只大茶缸泡面用。为了自己的身体，不要偷懒啊！

639 早餐要吃对

小孙今年才26岁，可是肥胖一直困扰着他。小孙工作后，生活条件得到了明显的改善，每天的早餐，他都喜欢吃2个大鸡腿，一个汉

堡，一杯可乐。4年后，他已经变成了名副其实的胖子。

据营养专家分析，早餐其实是一日之中最重要的一餐。早餐最好不吃或少吃稀饭、甜面包或炒面等含碳水化合物多的食物，以免使脑中的血清素增加。因血清素具有镇静作用，使大脑无法达到最佳状态。

另外，早餐也不宜吃油条、熏肉等含有大量脂肪和胆固醇等不易消化的食物，因为我们不需要这么多的脂肪和胆固醇。上班族的早餐因为生活节奏快，时间紧的缘故，因此可以选择一些低脂高营养，方便快捷的食品作为早餐。

可以选择多吃些瘦肉、鲜果或果汁等脂肪含量低的食物，要保证有一定量的牛奶、豆浆或鸡蛋等优质蛋白质的摄入，就能使人的头脑反应灵活，思维敏捷，工作和学习效率高，拥有快乐的一天。

640 午餐要吃得饱

午餐是补充能量最关键的一餐，除了要补充上午工作的消耗，还要满足下午工作的需要。一般午餐也不宜以碳水化合物为主，如吃了富含糖和淀粉多的米饭、面条、面包和甜点心等食物，会使人感觉疲倦，上班工作精力难以集中。尤其忌吃方便食品代替午餐，例如方便面，西式快餐等，这些食品营养含量低。

上班族的午餐结构应以吃蛋白质和胆硷含量高的肉类、鱼类、禽蛋和大豆制品等食物为主。因为这类食物中的优质高蛋白可使人的血液中酪氨酸增加，进入人脑之后，可转化为使人头脑保持敏锐的多巴胺和去甲肾上腺素等化学物质，而胆硷则是脑神经传递乙酰胆硷的化学介质，乙酰胆硷对脑的理解和记忆功能有重要作用。

641 晚餐要吃得精

俗话说“晚饭少一口，活到九十九”，由于晚饭后至次日清晨的大部分时间是在床上度过的，机体的热能消耗并不大。晚餐不可暴饮暴食，讲究量少质高，可以选择碳水化合物为主的食物，这样可以促使体内分泌胰岛素，帮助肌肉细胞吸取血清中大量的氨基酸，进而使较

多的色氨酸进入脑部，转化为有镇静作用的血清素，可以使你拥有一个甜美的睡眠，使上班族恢复脑力，积蓄精力，更好地面对第二天的工作。

同时晚餐要少吃蛋白质含量丰富，脂肪和胆固醇含量高的食物，因为晚餐的热量摄入太多，多余的热量势必要转化成脂肪贮存在体内。

有规律的生活方式，合理的饮食习惯，可以使上班族保持身心健康和良好的工作精神状态，更好地迎接激烈的竞争。

645 多走楼梯多健康

小灵是个爱美的姑娘。工作后，由于长时间坐在电脑前，她发现自己腰腹部和大腿开始变粗。在同事的建议下，她开始爬楼梯。坚持了2个月后，肥肉渐渐减少，小灵又变得苗条可人了。

爬楼梯锻炼，不管男女老幼都可进行，但要根据自己的身体健康状况来选择适合自己的爬楼梯锻炼方式。青少年体质好的人可一步两个楼梯快速上爬，老年人最好是慢步上爬；青少年可连跳带蹦，老年人应平和稳健，以锻炼后身体没有不良反应为度。锻炼一定要做到适度，不要硬撑，并且要循序渐进。

爬楼梯也是有技术的，上楼时上体微向前倾、屈膝抬腿，前脚先落，后脚再蹬；下楼时身体略向后仰、前脚先落地，全脚再落地。

在爬楼的时候，一定要根据台阶的高度控制好抬腿的高度，并且抬脚要果断利落、一步到位，落脚要准确平稳。

在脚掌蹬离地面时，脚趾一定要用力，这对锻炼脚掌、脚趾以及踝关节的力量和支撑能力有着重要意义。

648 多做脑保健操

健脑操，是一套可增进脑部活动能力的身体运动，它用简单又畅快的动作，使人在精力、记忆、身体协调等各方面，得到快速又戏剧性的改善。同时，健脑操是一套非常安全的动作，适合男女老幼；有些动作，甚至行动不便的人也可以做。

其实“健脑操”并不复杂，都是一些简单生活习惯，比如闭上眼淋浴、看倒数、做运动、睡眠充足、玩“数字”游戏等。

平时多做运动、背电话号码以及改变自己不好的生活习惯，因为这样的练习可以让自己的智商在七天之内提升四成。

不管什么年纪，要多让大脑运动，才能保持大脑的灵活性，充分地享受工作和生活。

649 自我按摩不可少

按摩具有独特的医疗保健作用，如果在人体的适当部位进行操作，那么所产生的刺激信息通过反射对人体的神经功能施以影响，从而达到很好的消除疲劳、减缓压力、增强体质、延年益寿的目的。

每天晚上临睡前半小时做头部按摩。

坐在椅子上，将两腿盘膝而坐，深吸一口气，让情绪平和，然后用右手平贴右肋部，向左上方斜搓至左肩部，共20次。

坐在椅子上，两手分别按在两膝膑骨上，由外向内适度揉动30次，然后再反方向揉动30次。

坐在椅子上，用左手握左脚踝关节，右手来回搓左脚掌30次，然后改为右手握右踝关节，左手搓右足掌30次。

十三、职场健康（2）

651 电脑族需做眼保健操

眼睛是一个极其重要而复杂的人体视觉器官，但经调查发现有95%以上的成年人没有做眼保健操的习惯；专家认为特别是那些每天在电脑前工作、极易用眼过度的“电脑一族”，也需要经常做眼保健操。

先让心平静下来，然后闭目片刻，两肘支撑在桌子上，用两掌轻捂双眼，全身肌肉尽量放松，持续30秒钟，30秒钟后睁眼闪眨多次。

每天早晨起床后，站在阳台上闭目进行眼球从右到左，再从左到右各转5次，转完后突然睁眼，极目远眺，尽量看最远处的绿叶植物。

放下手里的工作，坐在椅子上将头向后仰并且不停的眨眼，使血液畅通。

端坐椅子上，双手放在膝头，全身放松，眼睛微闭，心中反复幻想：我现在全面地融合在青青的草原中，与青草、空气合二为一，空气都会为我所用。

头向上、下、左、右旋转时，眼珠也跟着一起移动，因为我们都知道电脑用久后眼睛会觉得干涩，这样转动可以让眼珠得到更好的滋润。

653 远离办公室综合症

“办公室一族”常年坐办公室，少活动，到最后很多人都难逃办公室综合症，比如颈椎痛、腰痛、脂肪肝、高血脂。不要觉得很可怕，其实这些只要你忙里偷闲多健身，就完全能够有效预防。

坐的时间太长会使人觉得腰酸背痛，有时还会犯恶心，半小时离开凳子站起来，然后用双手帮助左右摇动双腿5分钟。

将两个手臂伸直，然后同时以360度的圆形来转动两个手腕。

每天坚持收腹8至10次，可消除腹部多余脂肪，就能有效地预防脂肪肝。

当操作电脑一小时后，左右“摇头晃脑”3分钟，这项运动能活动颈动脉，畅通呼吸道，从而缓解疼痛。

单手或双手掌心放在需要按摩的部位上，上下、左右或者是前后进行搓擦。

656 照镜子睡眠好

良好的睡眠不仅能健身养脑，还能让你的肌肤光彩照人，给你更多的自信。白领丽人阿芳就深信这一点。阿芳是销售部的骨干，年轻漂亮、自信能干。阿芳将这归功于自己良好的睡眠。阿芳像很多爱美的女孩一样，喜欢照镜子。看到镜子中漂亮的自己，阿芳就能甜甜地睡去。阿芳说：“照镜子是催眠曲，能让我进入梦乡，缓解一天工作后的疲劳。”

如何保证睡眠良好，除了仔细洗脸和做些简单的脸部按摩外，还有一个妙方——多照镜子。对着镜子反复做出你自己认为最美好的表情——愉快的笑容，然后在欢乐的心境中入睡。美的表情将在你的大脑中留下印象，你就会成为真正的“睡美人”。

要保证良好的睡眠，除了睡前照镜之外，像下面的这些用具都可以帮助您有一个更好的睡眠：丝质或者是棉质的寝具、眼罩、耳塞。

有的时候不妨尝试一些背景音乐，并且用仰卧的睡眠姿式。

658 牛奶让睡眠如此深沉

睡前喝一杯热牛奶，其丰富的钙质和色胺酸可以放松肌肉。牛奶中含有两种催眠物质，这两种物质可以和中枢神经或末梢鸦片肽受体结合，使全身产生舒适感，有利于入睡和解除疲劳。体虚而致神经衰弱者的催眠作用尤为明显。

小牧已经习惯了每晚睡前喝一杯热牛奶。以前，小牧睡眠不好，经常失眠。后来在报纸上看到牛奶利于睡眠，从此他一直坚持。现在小牧的失眠已经好久不曾有过了。

660 晚上少应酬

小赵是公司的销售员，因为工作性质，晚上经常需要应酬。饭局不断，连续的晚归让他的身体日趋肥胖，精力也大不如从前。

人与人之间的交往常常需要更多的交流，有些人因工作需要，常常是在下班后还不得不去参加一些应酬，如：完成手里的工作还要与客户见面，与合作公司交流等等，这些交流的时间都是要方便自己还要方便别人，因此，要同时满足这两个“方便”就只有选择在下班以后了。

下班后应尽量推开多余而不必要的应酬，因为这些多余应酬不但会造成你金钱上的浪费，还会容易导致身体肥胖，而且还是让你精力透支的罪魁祸首。

应酬往往不仅仅限于吃饭，饭后通常还会有更多、更丰富的夜生活，像上歌厅唱歌、喝酒、到棋牌厅边打麻将边抽烟等等，常常使人拖到三更半夜，自然就会形成晚睡的恶习，也就不利于提高睡眠质量。

666 仰卧不放松

洗漱完上床后，通常是选择身体面向上的平躺着，两手伸直放于身体的两侧，然后两眼无神的望着天花板，淡淡回味一下今天所发生的一些趣事以及明天的计划，在不知不觉中就睡着了。

采用仰卧睡姿，身体和下肢只能固定在伸直部位，不能达到全身休息的目的。并且，在仰卧时人的头部也向上平仰着，在这种睡姿下睡觉会导致舌根下坠，这样就容易阻塞呼吸，使人产生胸闷、憋得慌，有一种呼吸难受的感觉。

仰卧会令人在睡意朦胧中不经意地把手放在胸前，这个不经意的小动作会使心脏受压，容易做噩梦，这样就得不到好的休息，缓解不了白天的疲劳。

为了减少心脏的压力，让身体得到更好的放松，可以采取侧卧姿势休息。

找到自己喜欢的、舒适的侧卧姿势，让你的放松更彻底。

667 俯卧压力大

工作一天上床后喜欢背朝上、面朝下，两支手臂伸直，与身体一起摆出“大”字造型趴在床上，让胸口实实在在的接触一下床，这样也是在告诉自己：今天的工作结束了。

这种睡姿看起来很随意，但是也不是最好的睡姿。这是因为采用这种睡姿时，全身大部分重量都集中地压在了肋骨和腹部上，当胸部和横膈膜受到过重压力的时候，就会影响呼吸，加重心脏负荷；其次，俯卧还会增加腰椎弧度，而这种弧度不是身体自然的弧度，所以就会导致脊椎后方的小关节受压。

675 小心配戴隐形眼镜

小刘是高度近视，又是个爱美的女孩，平时上班、出去玩都戴着隐形眼镜。有一天，她戴着隐形眼镜去参加一个烤肉野聚会，就在她开始用木炭生火之后的几分钟，她突然大叫一声，然后很痛苦地跳来跳去，在地上打滚……全场的人都吓呆了，没人知道究竟发生了什么事。

大家赶紧送她到医院，医生检查后，非常遗憾地说，她的眼睛失明了。

参加野外烧烤或任何有可能接触到火源的时候，请不要戴隐形眼镜。因为隐形眼镜是用塑胶制成的，过热的温度会熔化我们眼中的隐形眼镜。

681 享受个人空间

不要总是想着工作，努力在每天都安排一段时间处理自己的事情，如与家人、朋友在一起等。

每天早上从家里出发，晚上又将回到家里，家总是心灵的归宿，即使工作再忙，也请不要忘记你的家和你的家人。

记得，不要让自己活得太累，应该让自己从忙乱的工作生活中解脱出来。

每天寻找时间放松，如呼吸新鲜空气，做适量的运动，散步，时常出入一下办公室，变换一下环境，这些活动有助于释放压力，放松大脑，恢复精力。

无论你有多忙，每天都应该抽出时间留给自己去做做运动。因为，运动能够使人强壮、健康，使人心情愉悦、精力充沛，使人变得坚强、精神振作，还能够帮你减缓衰老、有效防治疾病。

十三、职场健康（3）

683 食物也可以减压

一项最新医学研究发现，某些食物可以非常有效地减少压力。比如含有DHA的鱼油，鲑鱼、白鲔鱼、黑鲔鱼、鲐鱼是其主要来源。

此外，硒元素也能有效减压，金枪鱼、巴西栗和大蒜都富含硒。维生素B家族中的B2、B5和B6也是减压好帮手，多吃谷物就能补充。

工作的间隙，可以来一杯冰咖啡，能够很好地舒缓心情。在饮食上下点工夫，可谓举手之劳。

当然了，如果饭局应酬太多，没办法总能很好地规划自己的饮食，或者吃得太多，肚里再也装不下了，那就在包里揣盒维生素片或是鱼油丸之类的，随时补充。

专家们指出，靠食物或者维生素减压，必须要持之以恒，每天形成习惯，1个月之后就能慢慢见到成效。

有时间的话，给自己做一顿美味可口的饭菜，大快朵颐的同时，压力也烟消云散。

691 用对姿势操作电脑

小来在电脑前工作时，总是歪头斜脑，每天下班，都跟同事抱怨工作累，在电脑前工作太磨人。同事告诉他，采用正确的姿势操作电脑，可以让他摆脱这些痛楚。

正确的坐姿没有固定的标准，应当以适合自己的舒服坐姿为宜，一般应遵循“三个直角”原则：电脑桌下膝盖处形成第一个直角，大腿和后背是第二个直角，手臂在肘关节形成第三个直角。

肩胛骨靠在椅背上，双肩放下，下巴不要靠近脖子，眼睛与屏幕的距离应在40～50厘米。买把好椅子非常重要，理想的电脑椅是：能够调节高度，靠背可以前后调整，椅座稍硬，高度以膝盖能自然弯曲90度或略向前倾、脚平放于地面为宜；再增添一个靠垫，借助靠垫的

支撑能使腰部肌肉得到放松，可以有效预防和治疗腰部酸痛。测试发现，使用靠垫还能放松颈部肌肉，有助于预防和治疗颈椎病。

养成正确操作电脑的姿态和指法，打字要保持手腕自然松弛，不要图舒服把手腕搭放在操作台的边缘，长时间工作后应该活动活动手腕，使之放松。

693 保护你的大脑

大脑是我们全身的“司令部”，要赶走疲劳，放松身心，保护大脑，给大脑适当的运动也是一个不错的减压方法。

保证充足的睡眠，不论工作有多紧张，每日尽可能保持8小时的睡眠，而且要尽量保证睡眠质量，使大脑皮层的血液循环得到适时的调节；加强记忆力锻炼，学习使用五笔输入法，平时能用手写的文字就尽量不要使用电脑输入，即便一定需要电子文件，也可以尽量使用手写板输入文字；改变不健康的饮食结构，多食用健脑食品。

常用电脑会引起记忆力减退，缓解的方法是：随身备一把梳子，不时用木质梳子梳头，能达到头部按摩的效果，有助于缓解大脑疲劳，振奋精神。

睡前平躺在床上，全身放松，将头仰放在床沿以下，缓解大脑供血及供氧的不足。

694 空闲时的局部保健

很忙，没有时间去健身房，没有时间去跑步，没有关系。一两分钟的空闲时间总是有的吧？不要浪费这一两分钟，来做几个简单的动作，让你体验到健身的效果。

在休息时做一下局部按摩：从按摩指尖开始向上按摩到前臂，不时地向上举起疲惫的双臂，颤动的手指，以帮助静脉血液更好地回流；不时地甩甩手，抖一抖手腕，可以预防和治疗“鼠标手”。

坐在椅子上，双脚并排伸直，来跳个脚趾舞吧！动动你的脚丫子，试试看你的脚趾头能不能往下蜷曲，能不能张开所有的脚趾头，

如果你没办法做到以上这些动作，那么，从现在开始也不迟，每天花几分钟让脚趾做做健康操，让脚趾头重新灵活起来！

695 保护你的颈椎

小文的工作是天天和文字打交道，每天改稿、审稿，忙得没有时间喝水，等他抬头准备下班时，都会觉得颈部酸痛不已。

电脑一族或长期从事文案工作的人，很容易罹患颈椎病。为了让自己远离痛苦，还你一个健康的颈椎，来做一个颈椎保健操吧！

双手叉腰，放慢呼吸，缓缓低头使下巴尽量接近第一领扣；再仰头，头部尽量后仰。

向左、右歪头，耳垂尽量达到左右肩峰处。

左右转颈，颏部尽量接触肩峰。

上述动作，反复6次。另外，经常做扩胸、旋肘、拍肩运动，也有好处。

700 巧对烦心事

工作压力大，“薪情”不如意，职业倦怠，觉得工作没有意义……工作中，总是会碰到各种各样的烦心事。那么如何应对种种职场烦心事？告诉你一个情绪减压的“八字诀”，让烦心事离你而去。职场八字诀，就是“明、定、平、进、信、达、诚、调”。

“明”就是要认识自我、明确自我，明白自己喜欢干什么，适合干什么，最看中什么；

“定”就是要有明确的定位和目标，了解自己和职业要求的差距；

“平”就是要保持一颗平常心，摆脱浮躁；

“进”就是要有?取心，常给自己施加压力，规划好自己的事业，开拓人际关系；

“信”就是要树立自信心，克服自卑心理；

“达”就是要心胸豁达，气量大，工作的容量要大，眼界要大；

“诚”就是要真诚，保持本色不做作，不掩饰自己的缺陷，不否认自己的过错；

“调”就是要及时调整心态，发现压力源对症下药。从生活细节出发，适当减压放松；从工作出发，改善工作效率；适当调整生活方式和价值观。

702 巧用镜子解压力

晓玲工作的地方不大，可是看起来并不显得局促。装修的时候，设计师专门安装了几面大镜子，说是能拓宽空间，缓解压力。

对于工作的人来说，长期在鸽子笼似的格子间里忙碌，不可避免会产生压抑、烦躁情绪，以致造成工作效率下降。其实，巧用镜子可以改善办公环境，缓解工作压力。

办公室内通常空间狭小、人员密集，在墙上挂面大镜子，依靠镜子的反射原理，可从视觉上增加房间的通透性，拓宽人的视觉范围，从而起到缓解压力的作用。安装镜子时，最好选择面对窗户的地方，这样可以增加室内亮度；避免安装在阳光直射处，反射光线易使人眩晕；避免直接反射人和工作区，否则会显得室内更加拥挤。

在镜子能够反射到的地方摆放绿色植物，在一定程度上也会缓解视觉疲劳。

镜子最好选镜面平整度好的，反射涂层要均匀，否则会造成反射光线变形，反而增加视觉疲劳。

镜子不宜过薄，避免装在容易碰到的地方，最好和办公室的装修风格协调统一。

十三、职场健康（4）

706 不要乱用眼药水

小罗因为工作，经常要面对电脑。看到同事一个个架起了眼镜，小罗有些害怕自己也变成“四眼田鸡”。为了防止视力下降，她经常带着一瓶眼药水，没事就往眼睛里滴。

随身携带一瓶眼药水，时不时掏出来滴上两滴，这已经成为不少白领的护眼习惯，时间一长对眼药水产生了依赖。

但是眼科专家提醒，乱用眼药水极易对眼睛造成伤害，眼科医院频频发现办公室一族因为长时间乱滴眼药水造成干眼症及药物性角膜结膜炎。

眼药水对眼睛的伤害除了药物本身的毒性作用外，其次是防腐剂，现在市场上大部分眼药水都含有防腐剂。

专家表示，没有任何一种眼药水有预防眼病的作用，要保护好眼睛，最重要的是科学用眼，让眼睛劳逸结合，切勿滥用眼药水。

707 小心键盘细菌

电脑已进入寻常百姓家，成为办公一族的亲密伙伴。但若稍有不慎，这个亲密伙伴可能会给您带来不小的麻烦！最近一项关于眼疾的调查显示，电脑键盘成为细菌滋生的温床，而且还会在办公室内传播。

有人认为看一眼红眼病病人，就会得红眼病，这是没有科学道理的。事实上，只有通过直接或间接接触才会被传染。特别是夏秋季节，天气炎热，细菌容易生长繁殖，非常容易造成红眼病大流行。很多人知道游泳会传染红眼病，但对键盘传染却疏忽大意，更是没有养成使用键盘不揉眼、使用后洗手的习惯，因此染上红眼病。

经常使用公用电脑键盘的人，在使用过程中切勿揉眼，使用后应记得清洗双手。

若发现红眼病，应及时隔离，控制传染源。患者所用毛巾、手帕、脸盆、眼镜等须经常消毒，最好能洗净晒干以后再用，同时与健康人分开。

710 警惕“周末狂睡症”

丽丽患有“周末狂睡症候群”，她在平时的工作中得不到充足的睡眠，特别疲惫且每日精神恍惚，这样的状态会连续几周，几周之后再死死地睡上一个长觉。

生物钟需要理想的运转方式。当睡眠不规则时，人的整个身体就会陷入一种无规则的状态之中。表现为食欲低下、恶心、变得很抑郁或是无法集中精力，这些都是“周末狂睡症候群”的症状之一。

其实每晚少于7小时的睡眠都可能破坏人的生物钟，会在很大程度上影响消化力和激素水平。对于平时工作时间紧张、工作压力大、睡眠不足的白领人群，最好在熬夜后的12小时补足睡眠，也就是在第二天多睡上一到两个小时的觉，如果有可能，中午再睡上半个小时的午觉。

一定不要一整天在床上处于昏睡状态，15个小时以上的睡眠也会导致生物钟的紊乱，还有可能让人难以入眠。

规律的作息才能有健康的身体，提高工作效率，保证睡眠时间，为健康加油。

711 电子阅读不能太久

电子阅读在改变人类阅读方式的同时，也在改变着人类自身。

闭上眼睛，转动头部，放松颈部，然后又弯腰驼背地坐回电脑屏幕前，你是否觉得视力模糊，脖子僵硬?

据不完全统计，常用电脑的人83%感到眼睛疲劳，64%感到肩酸背痛。阅读电脑屏幕一般不会带来永久性伤害，不过，使用电脑时，眨眼频率将从平时的1分钟20次左右降至1分钟7次，这会使眼周围的睫状肌持续处于紧张状态。让眼球突出一整天，就像一个人一天做了9个小时的仰卧起坐一样累。

除了对视力的影响外，电脑辐射对皮肤也有很大的伤害。与无形的辐射相比，电子阅读带给人类还有鼠标手、电脑脖等有形的病变。年轻的手指一族，不分昼夜地鏖战在键盘前，很多人体检后都有颈椎曲度变直、颈椎关节错位的诊断。尽管这些现象暂时未引发症状，但后患无穷，将会导致从量到质的病变。

阅读屏幕一两分钟，至少眨眼1次；呆在电脑前时间不要太长；上网1小时，远望6米以外的物体10~15分钟。

每隔一段时间，就要起来走走，倒水，喝茶等简单动作能帮助你减轻电子阅读带来的伤害。

713 尿频尿痛要小心

长期坐办公室、写字楼的人群，还有职业、半职业司机最易患前列腺疾病，由于长时间在座位上极少活动，身体对尿道形成一定的压迫。并且有些人由于工作忙或者个人习惯原因，喝水很少，或者长时间憋尿，就更容易患上前列腺炎。

如果感觉不舒服，要及时做泌尿系统及前列腺的检查，以便早期发现问题。

同时建议：坐一段时间之后多进行身体的活动，原地跳跳、跑跑都是种锻炼。

718 坐对预防职业病

上班久坐的人要抵御各种慢性病的侵扰，一要学学“怎么坐”，二要因陋就简、见缝插针随时进行一些适当活动。

如果你因工作需要不得不长时间坐着，预防职业病首先要保持正确的坐姿，即上半身应该垂直如一条直线，座椅的软硬度要适中，大腿应以接近水?放置为好，脚底板以平放为佳。

其次，不要一次连续坐4个小时以上，可借着发传真、复印文件的机会走动一下，每隔2小时应进行一次约10分钟的活动；最好进行一些颈、腰、腿部的运动，避免这些常见疾病的发生。

可以做一下最简单的座椅健身操：先按顺时针和逆时针方向各转头部5次，然后将头部和肩部向后尽量地伸展，这样几次之后，再交替地拉扯双臂，上下左右各几次，然后上身向后仰，再弯腰尽量摸地面，最后用指尖轻击头部。

维持身体健康所需要的运动并不难，重要的是做有心人，头脑中始终要有“为健康而运动”预防职业病的意识。

720 警惕网络“相思病”

在办公室里，电脑随时都得开着，网络要随时畅通，一断网就坐立不安；MSN要随时保持在线，生怕朋友找不到你；即使人不在办公室，也老想着是不是会有新邮件，万一错过了紧急邮件怎么办；一回到家，第一件事情就是开电脑……平时可能你都没有注意这些细节，实际上，你对网络的依赖程度已经非常高了，不知不觉中，你可能已经得了“网络相思病”。

由于工作压力大，导致“网络相思”，此病虽然没有网瘾危害大，但却是生活状态和精神状态的体现，如不加克制可能会发展成一种精神类疾病。

应及早订个计划，摆脱网络相思病。

保持自信心，尽量在现实生活中寻找自信，而不是通过网络的途径来获得。

拥有自己的社交圈，有知己好友，能够经常一起活动，而不是通过网络来交流。

给自己制订一个计划，有聚会时间，有体育运动的时间，也有读书看报的时间，让自己的生活尽量丰富多彩，而不是仅仅限于网络。

培养自己的兴趣爱好，比如摄影、书法、刺绣等等都是非常好的兴趣爱好。

721 常喝绿茶抗辐射

静静喜欢喝茶，尤其是绿茶。每天上班，她的第一件事情就是洗茶杯泡茶。每天上午泡上一杯清新可口的绿茶，让静静觉得心情很放

松，即使在电脑前工作很长的时间也不觉得累。

对于工作繁忙的人们来说，喝绿茶是最好预防辐射的办法，每天上午喝2~3杯的绿茶，吃一个橘子。

茶叶中含有丰富的维生素Ａ原，被人体吸收后，能迅速转化为维生素Ａ，绿茶不仅能消除电脑辐射的危害，还能保护和提高视力。

菊花茶、螺旋藻、沙棘油也具有抗辐射的作用，上班族可以根据自己的喜好食用。

十三、职场健康（5）

722 喝汤治疗职业病

职场女性对“症”喝汤，可以治疗职业病！汤品历来是中国饮食文化中的一个重要项目。近来随着人们生活水平的不断提高，煲汤更是成为生活中不可缺少的一部分。对女性来说，汤品尤为重要。

失眠、肤色暗淡的职场女性。虫草老龟汤：冬虫夏草与老龟一起饮用，有安神、健脾、美白肌肤的功效，是职场女性四季适宜的补品。

脾胃不强，火气很大，满脸痘痘的女性。土茯苓老龟汤：可清热解毒健脾胃。土茯苓的味道比较重，因此在烹调时应用一些调味品来调解味道。

月经不调，皮肤粗糙的职场女性。红枣乌鸡汤：红枣自古以来是补血佳品，而乌鸡更能益气、滋阴，尤其适合职场女性，对于月经紊乱有一定疗效，经常食用还可美容。

压力性头痛的职场女性。天麻乳鸽汤：天麻对于头疼眩晕、肢体麻木效果特别好，而乳鸽营养丰富，口感滑嫩，因此深受用脑过度的女性的青睐。

723 当心加班带走健康

Linda是个工作狂，工作时间安排得满满的，下班后同事们都回家了她还在工作。有一天傍晚，她加班时晕倒在地，幸亏被门卫发现，将她送到医院，才逃过一劫。

爬行动物都有一种“假死”的本能，人在过度疲劳时也会，俗称“晕倒”，又叫“晕”。而在没有晕倒之前，你总认为自己可以再坚持一段时间。

事实上，那段时间的加班，已经令你神经阻塞，信息传达不通畅，脑袋转不动不提，由于信息传导呈现单通路状态，更容易使你在

冲动或盲目下做出决定，造成失误。因此，加班与业绩的关系往往成反比。

很多人玩命工作并非为了创造价值，而是满足“我很勤奋”所带来的心里暗示，想要借此赢得更多的赞许。

健康重于一切。努力提高工作效率，减少加班，让身体得到充分的休息才是值得提倡的。

726 预防鼠标手

“鼠标手”容易发生在长期使用电脑的人身上，上网族每天重复着在键盘上打字和移动鼠标，手腕关节反复、过度的活动，导致周围神经损伤或受压迫，使神经传导被阻断，从而造成手掌的感觉与运动发生障碍。手指频繁地用力，还使手及相关部位的神经、肌肉因过度疲劳而受损，造成缺血缺氧而出现麻木等一系列症状。

据调查，女性发生“鼠标手”比男性多，这是因为，女性手腕通常比男性小，腕部正中神经容易受到压迫。

合适的鼠标腕垫可以减轻手部压力，选择时应选用棉布质地的、稍微矮一点、使手臂不会悬空的鼠标腕垫。

移动鼠标时不要使用腕力，应该尽量地靠臂力来完成，这样能够减少手腕用力。

用鼠标一定要养成良好的用手习惯，比如连续使用鼠标半小时左右，就做做手部放松活动。

使用电脑时，键盘和鼠标的高度，最好低于坐着时的肘部高度，因为这样有利于减少操作电脑时对手腕腱鞘等部位的损伤，同时有利于血液的畅通。

729 远离慢性胃炎

和许多进出高档办公楼的白领一样，刘先生过着让人羡慕的生活。然而，这个身体健壮的小伙竟是一个慢性胃炎“老病号”。

胃病是一种常见病，特别是慢性胃炎，更是非常普遍。一般胃部疾病多表现为胃痛、胃胀、恶心、泛酸、胃部不适、食欲不振、消化

不良等功能性胃肠疾病。胃病的发病率在办公室人群等脑力员工之中始终居高不下，近年来更是呈上升趋势。

办公室人群的工作特性决定了他们必然需要久坐，身体的运动量十分小，高强度的脑力劳动伴随着不规律的作息和不良的饮食习惯，这些都是诱发胃病的高危因素。

对于办公室人群来说，由于不良的工作、生活习惯，一旦患上胃病基本上需要很长的治疗周期才能痊愈。而长期的胃部不适会使人精神不振，身体虚弱消瘦，不仅影响人的工作效率，同时还会对患者造成很大的精神压力。

饮食方面，首先要注意自己摄入的营养结构，日常饮食上要多吃果蔬，尽量不要大鱼大肉，以免给消化系统带来太大压力。

早餐一定要保证，不吃早餐会影响胃酸的分泌以及胆汁的排出，这会减弱消化系统功能，诱发胃炎、胃溃疡、胆结石等消化系统疾病。

一日三餐的时间、进食量都要尽可能规律，不能随意减餐，也不能暴饮暴食。

732 久坐容易伤肾

林小姐今年三十多岁，是一家公司的经理。最近，在办公室里工作久了，经常会感觉到下腹部隐隐地疼痛，而且白带也有些异常。上医院检查，结果是阴道炎。医生告诉她，阴道炎很可能就是因为平时工作久坐而造成的。

长时间静止地坐在椅子上，会使腹腔承受巨大的压力，同时还会使腹腔和下身间的血液循环受到阻碍。对男性而言，处在腹腔之中的前列腺长期承受着巨大的压力，必然会引发一些疾病，如前列腺增生，前列腺炎等；?血液循环的不通畅则可能会引起精索静脉曲张。

对女性而言，除了会诱发外阴静脉曲张，还可能会引起慢性盆腔痛，甚至会造成子宫脱垂。另外，久坐时由于下半身无法通风透气，

可能会造成病菌滋生，引发阴道炎等疾病。还有，久坐时常会处于精神紧张的状态，导致内分泌失调、月经混乱、肥胖等症状。

739 如何对付肩周酸痛

不良坐姿是造成肌肉酸痛的主要原因。身体长时间固定一种姿势，颈肩肌肉过度疲劳造成酸痛症状。不适表现为颈部僵直、两肩酸痛、精神萎靡不振。

可以用这样一些小方法来改善不良症状：

纠正不良的坐姿，切勿趴在桌前探头办公。

当肌肉感到酸疼时，泡个热水澡，即便是在夏天也尽量如此。借热水的温度促进血液循环，缓解症状。

舒缓小动作：工作2~3个小时后，站起，双臂自然下垂，肘部伸直，由前向上向后划圈，幅度由小到大，反复数遍。

741 避免办公室流感

林敏是办公室里最后一个染上流感的人。至此，办公室里所有的人都得过流感，大家笑称：“有病一起得”。

感冒或流感流行时，办公室正是大聚集地和爆发地。事实是，同事们一些坏习惯更容易让感冒病菌和流感病毒入侵，把疾病带到办公室，在同事间相互传播。如果你不想成为流感的受害人，可以试一试以下几个方法：

勤洗手。降低接触办公室病菌概率的最好方法，就是经常性地彻底洗手。

不与患病同事有身体接触。虽然避开同事在你身边打喷嚏或咳嗽几乎是不可能的，但你可以尽量控制自己不要在办公室内同他们亲密接触，特别要和那些患病同事保持一定距离。

打开窗户或用空气清新器。密封的办公室使感冒病菌和感冒病毒最易传播，对于办公室工作者而言，最好的习惯是一进门就打开窗户。

提高免疫力最好的办法是健身。

健康是避开办公室病菌的重要前提，这就意味着你要科学地规律生活，不能抽烟，每晚不熬夜，要坚持睡眠8小时，合理饮食等。

十六、职场保障（1）

835 什么是工资总额?

各公司在一定时期内直接支付给本公司全部职工的劳动报酬总额。按国家统计局经国务院批准的《关于工资总额组成的规定》中第四条规定：工资总额由下列六个部分组成：（1）计时工资；（2）计件工资；（3）奖金；（4）津贴和补贴；（5）加班加点工资；（6）特殊情况下支付的工资。

因职工工资总额是职工的劳动报酬总额，不是支付给职工的劳动报酬就不应计入工资总额。但凡是统计为职工的员工的报酬都应统计为工资总额。目前工资总额只对在岗职工进行统计，不在岗职工生活费另作统计，所以称为在岗职工工资总额。

837 职工工资外收入

工资外收入指职工在工资总额以外从本公司内及本公司外得到的各种现金和实物。

包括保险福利费用，比如丧葬抚恤救济费、生活困难补助费、各种非工资性补贴，以及实行公费医疗制度改革的公司直接支付给职工个人的医药费等；

劳动保护方面的费用，比如由劳动保护费开支的保健食品待遇、解毒剂、清凉饮料以及夏季冷饮费等；

按规定未列入工资总额的各种劳动报酬，比如创造发明奖、国家星火奖、科学技术进步奖等；

实物折款、财产性收入、转移性收入等。

839 口头约定的工资如何证明?

杨某在一家私营公司上班，被上司提升为总经理助理。上司就工资待遇与杨某口头约定，杨某的工资为每月4500元，每月先行支付2000元，余额到年底一次性支付，但杨某与公司并未签订正式的劳动合同。当时，司机王某也在场。年底时，会计却并未完全付清杨某的

工资余额。春节后，杨某向公司要求结算去年未结清的工资，可上司不但不同意为杨某结清工资，还当场解雇了杨某。那遇到这种情况应该怎么办呢？

此类案件在法院诉讼中，一般原、被告都是依据自己所掌握的证据来表述事实，因为法官作为完全不知情的第三方只能按照诉讼中对立双方提供的证据来反映和确认一个法律上的事实。首先，招聘者就解除劳动合同来进行举证。本案中，招聘者应对杨某劳动关系的解除原因、时间等承担举证责任。但该公司却无法举证证明他们已经通知杨某解除了劳动合同，也无法证明解除劳动合同具有正当理由。所以公司要承担举证不能的不利后果，即要赔偿违法解除杨某劳动关系的经济补偿金和未提前一个月通知解除劳动合同的赔偿金。其次，相关法律还规定，招聘者有义务保存两年工资清单。但该公司却无法提供工资清单，那么根据相关的法律法规就只能依法赔偿杨某的损失。

840 职工加班工资的计算基数

根据相关规定，职工加班加点工资的计算基数应当是劳动合同中约定的工资数额，而不是以包括加班费、伙食补助和劳动保护补贴等在内的实际工资收入为基数。

平日加点工资应是不低于劳动合同规定的员工本人小时工资标准的150%。

休息日加班工资应是不低于劳动合同规定的员工本人日或小时工资标准的200%。

法定休假节日加班工资应是不低于劳动合同规定的员工本人日或小时工资标准的300%。

843 工资支付时间

《劳动法》中有明确规定，工资应当以货币形式按月支付给员工本人。劳动部颁发的《工资支付暂行规定》也有如下规定：“工资必须在招聘者与员工约定的日期支付。如遇节假日或休息日，则应提前在

最近的工作日支付。工资至少每月支付一次。”正确理解《劳动法》规定的工资应当按月支付的涵义，应把握这三点：

工资至少每月支付一次。在一个月里，企业无论确定哪一天为工资支付日都可以，但必须固定日期。实行周、日、小时工资制的可按周、日、小时支付工资。对完成一次性临时劳动或某项具体工作的员工，应按有关协议或按合同规定在其完成任务后即支付工资。

工资必须在招聘者与员工约定的日期支付。

发薪日适逢节假日，则应提前在最近的工作日支付，而不能错后支付。

846 企业破产时欠付工资怎么办?

小赵工作的公司因为经济不景气破产了，小赵很担心自己的工资再也拿不到了。

《工资支付暂行规定》第14条规定，招聘者依法破产时，员工有权获得其工资。

在破产清偿中招聘者应按《中华人民共和国企业破产法》规定的清偿顺序，首先支付欠付本公司员工的工资。

847 职工福利具体包括哪些内容?

职工福利是指企业在工资、社会保险之外，根据国家有关规定，所采取的补贴措施和建立的各种服务设施，对职工提供直接的和间接的物质帮助，以补充、满足其基本的、经常的或特殊的生活需要。职工福利基金的提取比例，目前是按照财政部1992年颁发的《关于职工福利基金提取比例的通知》中规定的，按职工工资总额的14%提?，在成本中列支。按国家规定，企业从税后利润中提取的公益金也主要用于职工的集体福利。

现行职工福利的内容大体可以分为4个部分：

为减轻职工生活负担和保证职工基本生活而建立的各种补贴制度。

为职工生活提供方便而建立的集体福利设施。如职工食堂、托儿所、理发室、浴室等。

为活跃职工文化生活而建立的各种文化、体育设施。如图书馆、阅览室、体育活动场所等。

兴建职工宿舍等。

849 五险一金的具体内容

“五险”即为养老保险、医疗保险、失业保险、生育保险和工伤保险，一金即为住房公积金。对职工而言“一金”就是“住房公积金”。

对“五险一金”公司和个人的承担比例如下：

养老保险：个人承担8%，公司根据各地不同情况，一般为20%~25%。

医疗保险：个人承担2%，公司根据各地不同情况，一般为9 5%。

工伤保险：个人不承担，公司根据各地行业确定，一般为0 4~0 7%。

生育保险：个人不承担，公司承担0 6%。

失业保险：个人承担1%，公司承担2%。

住房公积金：住房公积金由具体公司和个人各承担50%，这是按照个人全年平均工资计算的。同时国家规定的是：住房公积金不低于工资的10%，效益好的公司可以高些，职工和公司各承担50%。

十六、职场保障（2）

850 五险一金的缴纳

“五险一金”中“五险”指的是五种保险：包括养老保险、医疗保险、失业保险、工伤保险和生育保险；“一金”指的是住房公积金。其中养老保险、医疗保险和失业保险，这3种险是由企业和个人共同缴纳的保费。工伤保险和生育保险完全是由企业承担的，个人不需要缴纳。另外，要注意的是，“五险”是法定的，而“一金”不是法定的。

853 养老保险

累计缴纳养老保险15年以上，并达到法定退休年龄，可以享受养老保险待遇：

1 按月领取按规定计发的基本养老金，直至死亡。

2 死亡待遇。丧葬费、一次性抚恤费、符合供养条件的直系亲属生活困难补助费，按月发放，直至供养直系亲属死亡。

养老保险应尽量连续缴纳，根据有关文件规定，凡企业或被保险人间断缴纳基本养老保险费的（失业人员领取失业保险金期间或按有关规定不缴费的人员除外），被保险人符合国家规定的养老条件，计算基本养老金时，其基础性养老金的计算基数，按累计间断的缴费时间逐年前推至相应年度上一年的本市职工平均工资计算。

854 医疗保险

1 门、急诊医疗费用：在职职工年度内（1月1日~12月31日）符合基本医疗保险规定范围的医疗费累计超过2000元以上部分。

2 结算比例：合同期内派遣人员2000元以上部分报销50%，个人自付50%；在一个年度内累计支付派遣人员门、急诊报销最高数额为2万元。

3 参保人员要妥善保管好在定点医院就诊的门诊医疗单据（含大额以下部分的收据、处方底方等），作为医疗费用报销凭证。

4 三种特殊病的门诊就医：参保人员患恶性肿瘤放射治疗和化学治疗、肾透析、肾移植后服抗排异药需在门诊就医时，由参保人就医的二、三级定点医院开据“疾病诊断证明”，并填写《医疗保险特殊病种申报审批表》，报区医保中心审批备案。这三种特殊病的门诊就医及取药仅限在批准就诊的定点医院，不能到定点零售药店购买。发生的医疗费符合门诊特殊病规定范围的，参照住院进行结算。

5 住院医疗。

医保缴够20年，才能享受退休后的医保报销。

856 工伤保险

在合同期内不幸发生意外，需向企业索取情况说明，并加盖企业公章，尽快（最好在三个工作日内）申请工伤认定并需提供下列材料：

初次治疗诊断书或住院病历；

职业病诊断证明（原件、复印件各一份）；

交通事故需提供交通大队的事故裁决书或交通部门的交通事故证明；

身份证复印件；

有效期内的劳动合同原件。

858 社会保险与商业保险的区别

社会保险与商业保险的主要区别有：

实施目的不同。社会保险是为社会成员提供必要时的基本保障，不以赢利为目的；商业保险则是保险公司的商业化运作，以利润为目的。

实施方式不同。社会保险是根据国家立法强制实施，商业保险是遵循“契约自由”原则，由企业和个人自愿投保。

实施主体和对象不同。社会保险由国家成立的专门性机构进行基金的筹集、管理及发放，其对象是法定范围内的社会成员；商业保险是保险公司来经营管理的，被保险人可以是符合承保条件的任何人。

保障水平不同。社会保险为被保险人提供的保障是最基本的，其水平高于社会贫困线，低于社会平均工资的50%，保障程度较低；商业保险提供的保障水平完全取决于保险双方当事人的约定和投保人所缴保费的多少，只要符合投保条件并有一定的缴费能力，被保险人就可以获得高水平的保障。

876 购买健康险时避开误区

健康险是许多人买保险的首选。近年来重大疾病发生率和治疗费用均呈上升趋势，在大中城市，住院一次平均花费在5000元以上。若得了重大疾病，一年医疗费可能高达数万元。购买商业健康保险，可以在患病时减轻经济负担，解除后顾之忧，为抵御疾病增添信心。人们在购买健康保险时，应注意避开三大误区：

年轻人用不着买。不少年轻人认为买健康保险是中老年人的事。年轻人的生活道路刚开始，购买健康险对维护生命有更重要的意义。

健康人不需要买。有人说："我的身体非常健康，不需要买保险。"其实买保险所交的保费，与被保险人的年龄、健康状况关系密切。

有医保的不必买。购买商业健康保险不但能减轻药费负担，还能增加治病用药的自由度。

881 买保险不是买人情

要考虑保障，不要考虑人情。保险是一种特殊的商品。一件衣服或一套家具买来了，如果不喜欢可以不穿不用，也可以送人，可保险则不能转送。

有些人买保险，只因为营销员是熟人或亲友，本就不想买，但出于情面，还没搞清条款，就硬着头皮买?，以后发现买到的是不完全适合自己需要的保险险种，而结果是不退难受，退了经济受损失也难受。

十七、法律维权

882 就业协议不是劳动合同

大部分毕业生都认为，签了就业协议就不用再签订劳动合同了，就业协议就是劳动合同，这种看法是错误的。就业协议是指毕业生在校时，与招聘者、学校三方协商签订的，是编制毕业生就业计划和毕业派遣的依据。而劳动合同是毕业生与招聘者明确劳动关系中权利义务的协议，是毕业生从事何种劳动的依据。

另外，它们所包含的内容也不同，就业协议的内容主要是毕业生如实介绍自身的情况，并表示愿意到招聘者就业，招聘者也表示同意接受该毕业生，学校同意推荐该毕业生，列入就业方案并纳入就业情况统计，它不涉及毕业生到公司报到后所享有的权利义务。而劳动合同则涉及到劳动报酬、劳动保护、工作内容、劳动纪律等等，劳动权利义务关系更为明确。因此，毕业生只有弄明白这两个合同的含义，才能更好地通过签订有效的劳动合同来维护自身的权利。

区分就业协议和劳动合同；

就业协议签订在前，劳动合同订立在后；

就业协议是毕业生与招聘者、学校三方签订的协议；而劳动合同则是毕业生与招聘者签订的。

885 无固定期限劳动合同不是“铁饭碗”

《劳动合同法》提出了“无固定期限劳动合同”，改变了以往一些公司一年一签的惯例。员工在该招聘者连续工作满10年的；连续订立两次固定期限劳动合同，续订劳动合同的；以及招聘者自用工起满1年不与员工订立书面劳动合同的，除员工本人不愿意之外，都应当订立无固定期限劳动合同。但是需要说明的是无固定期限劳动合同并非“铁饭碗”，也并不是每个人都适合长期合同，应届生应该根据自己的实际情况来考虑签约期限。

无固定期限的劳动合同，必须双方同意才可以签订；

无固定期限劳动合同，是指招聘者与员工约定无确定终止时间的劳动合同；

根据《劳动合同法》第82条规定，招聘者违反本法规定不与员工订立无固定期限劳动合同的，自应当订立无固定期限劳动合同之日起向员工每月支付两倍的工资。

887 经济赔偿金

经济赔偿金是企业超越法律规定解除或终止劳动合同时的一种惩罚性的赔偿，是违法行为所要付出的代价，其目的是惩罚性。《劳动合同法》规定如果招聘者随意解除合同或者合同到期终止时招聘者不再续订的(包括招聘者降低劳动合同约定条件造成员工不再续订)，都要向员工支付相应经济赔偿金。

赔偿金的数额并非以劳动合同约定数额来计算，而按照直接经济损失额为依据计算；

赔偿金大多以法律规定为依据，即使劳动合同中没有约定，也可能发生赔偿金；

招聘者并非支付了赔偿金，就一定可以解除或终止劳动合同，因为员工可以选择要求继续履行劳动合同。

892 员工享有日休息

日休息是指员工在每昼夜（24小时）内，除工作时间外，由自己支配的时间。也就是说除了最多8小时工作时间以外，其余时间均为员工休息时间，员工享有休息的权利。

893 员工享有周休息

周休息又称公休日，是指员工在一周（7天）内，享有连续休息在一天（24小时）以上的休息时间。

按现行规定，一般情况下员工每周应休息两天，即星期六和星期日两天的休息时间。

897 其他休假

职工本人结婚或直系亲属(父母、配偶、子女)死亡时由本公司领导批准，可享受一至三天的婚、丧假。职工在外地的直系亲属死亡时需要职工本人前去料理丧事的，可以根据路程远近，给予路程假。在批准的婚、丧假和路程假期间，职工工资照发。

女职工产假为90天，其中产前假15天，产后假75天，难产的增加15天；女职工生育后哺乳期为一年，公司应在每班劳动时间内给予其两次哺乳的时间，每次30分钟；女职工在“三期”内，公司不得降低其基本工资。女职工怀孕不满4个月流产时，应当根据医务部门的意见，给予15天到30天的产假，怀孕满4个月以上流产时，给予42天产假。

898 职工的加班费如何算

根据《劳动法》第44条规定，对加班费应根据加班占用的时间分类计算加班费：

1 一般工作日加班的，按不低于工资的150%计付。

2 休息日加班又不能安排补休的，按不低于工资的200%计付。

3 国家法定休假日加班的，按不低于工资的300%计付。需要指出的是，根据劳动部的有关规定，加班费每日工资的计算是全月工资除以法定工作时间，即月工资除以21 5天为标准。

904 员工看病期间工资不得克扣

如今是看病难、看病贵，同时，很多员工还表达了另一层担忧，也就是病假工资问题。国家劳动保障部门为此发出提醒，招聘者在员工看病医疗期间克扣其病假工资，属于违法行为。

根据 定企业职工因患病或非因工负伤，需要停止工作去医疗时，根据本人实际参加工作年限和在本公司的工作年限，给予3个月到24个月的医疗期。专家指出，这个医疗期，将作为确定待遇的依据，同时，企业不能在医疗期内辞退员工。

关于工资数额，根据我国《劳动保险条例》规定，医疗期在六个月以内者，按其本企业工龄的长短，病伤假期工资数额为本人工资的

60%至100%；连续医疗期在六个月以上者，数额为本人工资的40%至60%。

907 不能以补休代替法定休假日加班工资

某服装公司因为赶订单安排职工在十一节日期间加班。张某等加班职工提出应当支付300%的加班工资，该公司劳资部经理只同意给加班职工安排补休，不同意支付加班工资。张某为此向当地劳动保障局劳动保障监察大队举报，请求纠正该公司的错误行为，维护自己的权益。

法定休假日对员工来说，其休息有着比往常和休息日更为重要的意义，也影响员工的精神文体生活和其他社会活动，这是用补休的办法无法弥补的，因此，应当给予更高的工资报酬。

908 试用期被辞退需要理由吗?

说起试用期，对于职场中人来说，谁都不陌生。有人认为，既然是“试用”，招聘者和员工个人谁都可以随时解除劳动关系，不需要什么理由。可事实上，因为试用期是计入到劳动合同期限之内的，因此对于员工来说，只需提前三天通知招聘者就可以解除双方的劳动关系；而对于招聘者来说，就必须需要合理的理由。

根据我国《劳动法》第21条规定，“劳动合同可以约定试用期。试用期最长不得超过六个月”。试用期包括在劳动合同的总期限之中。

试用期只是劳动合同中一个特殊的阶段，除了试用期的特殊规定以外，发生其他情况，仍然适用劳动合同期间的普遍性规定。

在试用期内招聘者如与员工解除劳动关系，需具备法律规定的条件。

十九、你不可不知的职业禁忌（1）

945 低调等于成功

这个世界流行低调已成为一种为人处世的时尚，也是经验老到的职场高人训条。就好比在商务飞行的途中，最不显山露水的人可能就是某个知名大公司的副总裁，而与普通人一样的在等候误点的航班人群中可能就有你仰慕已久的某个名人。低调就是将心高气盛演绎成平民化的一种做派。

有些人刚刚升职加薪，就立即有了脱贫致富的感觉，恨不得将全身上下来个改造，以一身名牌亮相公司；有人积极参与各类大小剪彩宴请应酬，甚至将声色场所的照片来个广泛传播，还有人争着抢着要上公司要员榜，惟恐没人知道他的职场江湖地位；还有人最喜欢众人面前耍大牌，出门要B舱，接待要VIP待遇，处处摆谱，却也处处招人白眼。

低调做派是内心充盈的磊落风度，亦是没有强烈落差感的平和心态。

低调的人内心一定没有恐惧，只有满足。

高调处世正是虚张声势的表现，是内心还处在“贫困”边缘的危机呐喊。

946 纵情不纵色

平淡的生活需要有风花雪月来调剂，枯燥的办公室也因为可以炮制一些“人来疯”而变得有了少许的情绪调配，最常见的是集体聚餐，集体卡拉OK，或者集体泡吧。有人生性爱热闹，遇到这种时刻是“可爱宝贝”，在大集体的人群中抢眼又抢镜，可也有人生性喜欢静，不善于“哗众取宠”，但是在这种特定场合，就算你再不喜欢这种性格的人，你都不能把你的内心挂在脸上，让别人一眼就把你看穿。

因为在公司打工，人际关系最重要，而好的人际关系又是建立在与人的同步上，大家同乐同苦同愁才会同心，而集体活动却是一个发

现和发泄心情的场合。

在与办公室同事“疯”的时候要尽兴，但回到办公室后，不要让这种方式再延续，不要认为与你唱过歌、喝过酒的人就是你的“好朋友”了。

参加集体活动时，要放松心情，让自己完全融入到大家的氛围当中。

950 先说Yes再说No

在生活中不难发现常常有这两种人，一种人对任何事情都做出谦恭的态度，一幅唯唯诺诺的样子，而另一种人对任何事情都采取怀疑和不合作的态度，一幅永远唱反调的样子。在职场生涯中，这两种人的工作态度都会带来负面影响，前者常被视为无原则，无头脑，无创见一族，而后者又被认为是不宽容，不合作，不友善一族。

于是在办公室里说Yes或No，就成了一个大学问。

Jackie是一个认真固执的人，尽管业绩不错但人缘很差，因为他永远是No比Yes多，这样没有太多人愿意和他共处一个团队。

有一天，瑞典上司把他请进了办公室，面带笑容地问他：公司的员工奖励计划好吗？Jackie脱口而出：No.上司笑了，告诉他：我不了解中国的文化，但在我们西方，如果想说不好，也应该这样说：yes，but……其实最终表达的意见或是意思还是原来的，可听上去就不那么刺耳。Jackie看着上司的脸，有所感悟。

被顺从和被赞同，总比拒绝来得容易接受，如果在肯定之后再否定其中的一部分，或许就会“悦耳”得多。

学会说话的艺术，先给予肯定再说建议。

955 当心移情于上司

小雪是个聪慧的气质型女子，然而聪明的女子在感情的问题上有时也会犯很“低级”的错误。小雪也不知道怎么就爱上了上司，这并不是她的本意，尽管她发现上司有这种倾向时，也多了几分戒备和警惕，但就是不知道为什么就按照他的思路去做了。当她发现自己真的

爱上上司时，便不断地提醒自己保持头脑清醒，像以前一样的工作，包括与他相处。但小雪没想到女人一旦爱上谁，智商会如此低下，连自己都吓了一跳。

温柔是女人的生存原则，在办公室要温和，但不要情绪化。

职场是个把自己的才智贡献出去，让别人信任和依靠的场所，融合与被融合是最重要的。

“慧中”之后的“秀外”才能长久，才能真正让人赏心悦目。

959 不要意气用事

有些人跳槽的原因很简单，仅仅是因为工作中所遇到的一点小事与上司或者同事意见不和，便很似潇洒的“一纸休书”，“挂印而去”。这样的人情商一般高不到哪儿去，更缺乏沟通能力和团队精神，换了环境也难有作为，反易成为老公司同事的笑柄。企业一般也不愿招聘。

所以，在你要递交出“休书”的时候，你不妨在自己心里多问自己几个问题，看你能不能很肯定地回答出来。

我的优势在哪里?

我的特长有哪些?

我的兴趣是什么?

我准备在今后的工作中如何利用和发挥它们?

965 谋定而后动

虽然跳槽已经成为司空见惯、无可厚非的事，但是绝大多数企业的人力资源经理都不太赞成为跳槽而跳槽的做法，尤其是“地皮还没踩热就跳”的“蝗虫”一族。“每个岗位都应该有相对稳定的时间去适应，去熟悉基本职责和技能，了解企业、行业的特点。”

某集团人力资源部经理认为：不管做什么，“蝗虫”一族都让企业不那么放心，从他们自身来讲，没有扎根到企业、行业，也难以做好工作。

现在跳槽者可以划分为两个阶段，一是处于职业未定型阶段的人，他们的跳槽应该根据职业规划来进行，不要简单为公司的名气、薪酬的丰厚而跳，而应该更多地注重企业与自己未来职业发展方向的一致、自己发挥的平台空间等；第二类就是职业已经定型的人了，个人发挥平台和满意的薪酬对他们来说是并重的。

跳槽时模棱两可的态度也不可取，所以在跳槽时要掌握好态度节奏。

在有跳槽想法时，多问自己想要什么，跳槽能获得什么，想好了再跳也不迟。

969 准备一份礼物

公司里进进出出的人很多，每天每月每年不同的人都会从前台走过。前台的殊殊绝对是因为她个会察言观色的人，深谙公司人事的复杂性，上百号外企精英也不敢轻易得罪这个地位不高的前台小姐。于是礼物就成了拉近与彼此距离的试金石。不仅仅是前台，其他的同事也会乐意收到你的友谊哟！

在国内出差回来可来带一些地方的土特产，比如从高原回来带一些牛肉干，从海南回来带一些椰子糖、芒果等等。

从国外回来，给女士带一些巧克力、香水等等。

十九、你不可不知的职业禁忌（2）

975 给加薪一个理由

试问自己为什么值得加薪？假若你向上司提出加薪要求，他也许要你写下自上次加薪后，你曾有什么突出成绩，因而，你必须先想一下这个问题。

你必须记住这一点，确保到时需自己应付多少工作，以及替公司省回多少钱。你有没有为完成一些重要文件以致超时工作；有没有编订一套省时的新档案编排和记录系统；有没有提出减少生产成本的建议。或者你接手一些原来由外人或额外临时工所担任的工作。所以你需要他们知道你为公司省了多少金钱，以便为你加薪。

掌握最新薪金行情以及与你担任职位相同的人平均薪金多少。

要知道最新的行情，你可翻看报纸的广告栏，或者街上派发专门刊登聘请广告的报刊，掌握其中与你相似职员的薪金多少，可以帮助你决定自己能够再争取多少薪金。

982 认清完美的陷阱

完美，需要花很多很多的时间与力气才能达到。其实并非所有的工作都需要做到完美，你需要会抓重点，选择一些工作做到完美。聪明的职场人士早就知道“80/20理论”，所以，找出一定需要做得完美的20％的关键工作，花你80％的精力做到尽善尽美吧。

完美的本质就是不知何时是极限，如何才叫已臻完美。如果你已尽最大努力做到最好，再多忧虑或担心也不会让你的最后成品更好的话，再做下去就会适得其反，此时就要制止自己追求完美的冲动。

发现自己投入过多时间在工作时，问自己，值得吗？为何还在做这个？会不会耽搁完成其他事？

不断评估情况叫做“做好了”，就做到这个尺度就停。

不要只是拼命分析为何做错，而是从错误中学习，未来如何避免再犯错。

984 不要过分看重细节

据相关调查发现，当今的白领阶层因为过于看重细节饱受职场之累。为了塑造一个更成功的自我，许多人过分看重细节，有着强烈的成功欲念，把日程排得满满的，结果忙得团团转。

这样下去必定会陷入“完美主义困局”——对工作锱铢必较，对别人过分苛责。那么，如何克服职场的完美主义情结呢?

正确评估自己的能力，合理定位自己的位置。肯定自己的优点，承认自己的缺点，摆正心态，不自傲，不自卑。

坦然面对自己的成败，坚定自我的信念。失败不可怕，怕的是没有经受住失败的考验而放弃对成功的追求。

制定合乎情理的短期目标和长期目标，不眼高手低，脚踏实地工作，这样不仅能提升自信，更能缓解紧张的情绪。

培养积极的同事关系和团队精神，分摊压力，相信同事，做到该放手时就放手。

培养自己的兴趣爱好，平衡生活与工作的关系，使紧张的心情得到放松，提高自己的创造力和效率。

985 不要公开内部矛盾

内部矛盾要内部解决，不要暴露在公司同事、领导和客户面前，所以，即使私下里已经斗成了乌眼鸡，当面也要笑嘻嘻一团和气。

在职场上，要遵守每个行业的游戏规则。就像当兵的不能临阵脱逃，生意人不能够贩卖伪劣，老师不能误人子弟，公务员要服从上级。

培养自己的兴趣爱好，平衡生活与工作的关系，使紧张的心情得到放松，提高自己的创造力和效率。

986 当心卷入公司内斗

辛华进入一家公司，由于他人很聪明，很得一个副总的赏识，经常被带在身边，但是公司上司恰恰是重视忠诚甚于聪明的，因此在上司面前，他并不是很吃得开。每个公司都有自己的办公室政治，一段

时间之后，副总跳槽了，他在公司也就没了立足之地，后来他才知道，原来狡猾的副总只是利用他帮着做事而已。

虽然在公司保持中立的想法在任何时候都不实际，但是一定要注意，如果你不是某个人介绍进去或者本来就是他的心腹，千万不要有试图成为哪个上司的“自己人”的想法。

即使你想接近某人，成为核心圈的一员，也注意不要当众献殷勤，这样不仅显得你很没有格调，而且还会被人鄙视，即使是当时欣然接受马屁的那一方，事后醒过神来就会明白，你太嫩太轻浮了，不堪付以大任。

不要在背后说别人坏话，尤其是上司和同事的坏话。

也不要告诉同事你所知道的公司秘密，否则很快这个秘密就会众人皆知。

987 不要和上司较劲

某公司有个员工，长得不错，家境也好，艺术类专业毕业，总之品位很好，穿着很讲究。而该公司的负责人则是个女强人，高龄剩女，有点像前苏联的影片《办公室的故事》里的那个卡卢金娜，而且绝对是影片一开始的那个形象，还经常告诫女员工不要把大好的青春浪费在谈论口红的颜色和裙子的长短上。

这名各方面都不错的员工一来到该部门就引起了负责人的不满，可她也是个倔脾气，不肯改变自己的行事风格，而且一开始还?真地想帮助负责人改变形象，结果可想而知：剩女一直不给她好脸色看，她的评分永远是最低的，在这种情况下，合同还没到期她就主动请辞了。

当然和上司较劲不只在于衣服，还包括学历、家世、配偶、孩子等一切会让对方自惭形秽的方面。

煽动同事公开与团队或组织进行对抗，这种解决问题的方式很可能让你得不偿失。

988 办公室暧昧要不得

办公室暧昧包括很多种，如办公室恋情、办公室性骚扰、办公室黄段子等。除了一些大型国企喜欢肥水不流外人田内部解决之外，办公室恋情最好的结果就是一方离职。

人在职场，要多加小心。想好自己希望得到的是什么。不要因为一时无聊卷入办公室暧昧之中。感情是不容玩弄的，认真对待自己，认真对待感情。

不少公司都拒绝办公室爱情。所以，管理好自己的感情，不要因无聊误事。

除非真的相爱到要结婚的地步，否则不要让人发现你对同事的恋情。一些公司在发现“办公室鸳鸯”时，会要求一个人离开。

989 不要打听薪金

很多公司不喜欢职员之间打听薪水，因为同事之间工资往往有差别，所以发薪时上司有意单线联系，不公开数额，并叮嘱不让他人知道。

同工不同酬是上司常用的手段，用好了是奖优罚劣的一大法宝，但它是把双刃剑，用不好，就容易促发员工之间的矛盾，而且最终会掉转刀口朝上，矛头直指上司，这当然是他所不想见的，所以对“包打听”之类的人总是格外防备。

有的人打探别人时喜欢先亮出自己（比如先说“我这月工资……奖金……，你呢？”），如果她比你钱多，她会假装同情，心里却暗自得意。如果她没你多，她就会心理不平衡了，表面上可能是一脸羡慕，私底下往往不服，这时候你就该小心了。背后做小动作的人通常是你开始不设防的人。

不要去打听别人的薪金。

如果你碰上有这样的同事，最好早做打算，当她把话题往工资上引时，你要尽早打断她，说公司有纪律不谈薪水。

如果不幸她语速很快，没等你拦住就把话都说了，也不要紧，用外交辞令冷处理：“对不起，我不想谈这个问题。”有来无回一次，就

不会有下次了。

十九、你不可不知的职业禁忌（3）

990 不谈公司的人和事

人事关系最微妙，有人升迁，有人被炒。你不是上司，你不知原委就免开尊口，至于谁是上司的亲戚你知道就得了，犯不上传播或跟人背后嘀咕。

没有不透风的墙，老话自有道理。今天你和某同事说“小张能力不行，办不成事”，过不了两天话就传小张耳朵里了，你还不知情，就把人得罪了。是人多少有点报复心，不定哪天你被人收拾了，死都不知道为什么。

或者你跟一个要好的同事说怎么整治上司、如何偷懒之类的小伎俩，万一哪天他晋升了，而且是你的顶头上司，你说你是不是有点尴尬？保不准你走运，成为他的主管，想一想从前说过的话，多少也会有点不自在。早知如此，何必当初。

即便上司泡小秘是公开的秘密，你也别插嘴，别人爱怎么说怎么说，你能不听就不听，能溜最好。

同样，有些话类似“公司福利不好”、“公司老让加班，不给加班费”……在同事之间，这种话说也白说，因为不是上司。

991 办公室不谈私生活

把同事当知己的害处很多，职场是竞技场，每个人都可能成为你的对手，即便是合作很好的搭档，也可能突然变脸，他知道你越多越容易攻击你，你暴露得越多越容易被击中。

比如你曾告诉她男友跟别人好了，她这时候就有说头：“连老公都不能搞定的人，公司的事情怎么放心交给她。”职场上环境险恶，你不害人，同时也不得不防人，把自己的私域圈起来当成办公室话题的禁区，轻易不让公域场上的人涉足，其实是非常明智的一招，是竞争压力下的自我保护。“己所不欲，勿施于人”，如果你不先开口打听别人的私事，自己的秘密也不易被打听。

千万别聊私人问题，也别议论公司里的是非短长。你以为议论别人没关系，用不了几个来回就能绕到你自己头上，引火烧身，那时再逃跑就显得被动。

无论失恋还是热恋，别把情绪带到工作中来，更别把故事带进来。

办公室里容易聊天，说起来只图痛快，不看对象，事后往往懊悔不迭。

可是说出口的话泼出去的水，再也收不回来了。

993 不要暴露野心

在办公室里大谈人生理想显然滑稽，打工就安心打工，雄心壮志回去和家人、朋友说。在公司里，要是你没事整天念叨“我要当上司，自己置办产业”，很容易被上司当成敌人，或被同事看作异己。如果你说“在公司我的水平至少够副总”或者“35岁时我必须干到部门经理”，那你很容易把自己放在同事的对立面上。

因为野心人人都有，但是位子有限。你公开自己的进取心，就等于公开向公司里的同僚挑战。僧多粥少，树大招风，何苦被人处处提防，被同事或上司看成威胁。做人要低姿态一点，是自我保护的好方法。你的价值体现在做多少事上，在该表现时表现，不该表现时就算韬晦一点也没什么不好，能人能在做大事上，而不在大话上。

谈公司里的事情最好在比较适合、公开的场所，比如部门主管征询意见时，你不说就不妥，或者开讨论会时，该发言就不能闷着，老不说话上司以为你没主意，但私底下的闲话少，麻烦也少。

办公室是闲话的滋生地，工作间歇，大家很愿意找些话题来放松一会儿，为了不让闲聊入侵私域，最好有意围绕新闻、热点、影视作品聊天，避开个人问题，放得开而且无害。

994 不做上司的情人

身为职业人士，千不怕万不怕，就怕做上司的情人，你即使不是祸水，别人也会给你泼一头污水。

职场人士特别是一些美貌的女士，一定要警惕不可做上司的情人。你可以崇拜他，但你不可以喜欢他，爱上他则更不应该了，不过，如果让他做你的蓝颜知己倒是蛮不错的主意。

在职场中，无论你是焦点与否，一定要学会善于伪装自己，切忌炫耀卖弄盛气凌人。只有举止大方，待人谦虚得体、有礼貌，才会给学习、工作和生活带来诸多便利，而有力地回绝上司的所谓“好意”，更是大有必要的。

务必要学会和上司适当保持距离，可怎样捏稳和上司的距离，向来是职场新人的一大困扰，既不能拒之千里，也不便“紧紧追随”。

和上司适度保持距离是必要的，尽量避免“马屁精”的嫌疑，更要避免“情人”的嫌疑，否则就会在无形中失去许多同事的信赖，并引来非议和鄙视。

995 酒桌潜规则

酒是越喝越厚，几杯酒下去，人和人的关系自然近了好多层。关系近了，自然谈什么都不在话下。初涉职场，在酒桌上遭遇尴尬，于是面对上司递过来的眼色在所难免。想避免这种不爽吗？提前熟知酒桌潜规则，是你立足职场的必修课。

领导相互喝完才轮到自己敬酒。同时，敬酒一定要站起来，双手举杯。可以多人敬一人，决不可一人敬多人，除非你是领导。

自己敬别人，若不碰杯，自己喝多少可视情况而定，比如对方酒量，对方喝酒态度，切不可比对方喝得少，要知道是自己敬人；自己敬别人，若碰杯，一句话，我喝完，你随意，方显大度。

记得多给领导或客户添酒，不要瞎给领导代酒，要代，也要在领导或客户确实想找人代，还需装作自己是因为想喝酒而不是为了给领导代酒而喝酒。比如领导不胜酒力，可以通过旁敲侧击把准备敬领导的人拦下。

如果没有特殊人物在场，碰酒最好按时针顺序，不要厚此薄彼。

996 与配偶不进同一公司

每个公司或者企业都有自己的管理制度，这一类的规则是摆在台面上所有人都看得到的，而相对于“潜规则”这个词，应该可以叫做显规则吧。很多时候，并不是你工作做得好，就一定能获得好的结果。这里面，就有种种的潜规则在发挥着作用。这需要自己逐渐感悟和摸索。

在一个知名企业面试的时候，Jenny当时觉得面试官的问题有点儿古怪：“你有男朋友吗？他的职业？”当时，她不加思索地回答，男朋友是我同学，和我一起参加了你们公司的面试，而且已经拿到了offer。当时她还为自己的真诚得意了一把，结果却并没有被录用。

现在，她已经明白了职场潜规则中一条著名定律，90%的公司不希望同公司内有恋人或者夫妻。因为这样会造成相对较复杂的人员关系。

要闯过“暗门”，需自己逐渐感悟和摸索。

从规避风险的角度来看，夫妻进同一个公司，加大了家庭风险。不要把鸡蛋放在同一个篮子里哟！

1000 企业中的团队精神

廖强来到一家外企公司工作，因工作能力突出业绩斐然而很快连跳几级，达到了“高处不胜寒”的位置，但却因为一时得意而忽视团队的存在。他不但与下属和同级同事很少沟通，在工作中出现分歧时还一意孤行，结果导致与团队间的关系很不融洽，工作无法进展。他显然是没有遵守企业中“团队精神”这一潜规则。

尽管国外崇尚“个人主义”，从表面上看与“团队精神”有矛盾，但是他们在工作中却处处都在强调着“团队精神”。因为没有任何一个人能保证自己在工作中做到十全十美，谁都清楚这一点。

因此，在企业中，经营者往往会更注重团队的建设，让团队的合力能够达到十全十美。我行我素的风格与团队文化是格格不入的，即使你工作能力再强，没有团队的协作，也很难把任务在目标时间内出色完成。

不要为了凸显自己而脱离团队。

总是游离在团队之外，不但会阻碍你的职业成长速度，与同事关系的僵化也会使你逐渐遭到团队排斥。

不管在什么性质的公司，相信只有团队精神才能让同事间的合力为公司实现最大的价值。